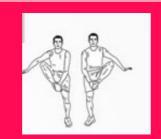
سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۴ سرکار خانم مائده اسدی ۲۲

روز اول						
	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکوات با مشت
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	۴_۱	۲۰_۱۲	کرانچ با دستان ضربدری (صلیبی)
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶_۱۰ تک پا	تعادل تک پا
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	پشت ران تک پا سر خردن
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	Vo-Ao%	٣_١	1	کشش نزدیک کننده ران

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۵_۱	۲۰_۱۲	ضربه زانو
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°- <b>/</b> \°%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°- <b>/</b> \°%	k_1	۲۰_۱۲	بالا رفتن از كوه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	دامنه اوليه هواپيما
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°- <b>/</b> \°%	٣_١	۲۰_۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	شنای روی زمین
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	بالا کشیدن ران تک پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	V°-Λ°%	٣_١	1	كشش شانه

## روز اول











	1000 801	11	

•	•
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱

استراحت ٩٠\_٥ ثانيه

وضيحات سوپر ست

تمرین اسکوات با مشت

شدت م∿۰۸۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱

Ì	شدت  %٥٠٨-٧٠	کرار ۲۰_۱۲
ı		

ست ۴\_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت ۰\_۰۹ ثانیه

توضیحات سوپر ست

مرین اتعادل تک پا

شدت   %• ۸-•۷	۱۰_۱۲ رار   ۱۰_۶ تک پا
مَا اللَّهُ أَلَالُمُ	w 11

ت ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام

- 1- - lo o o lo - 1-

لانچ همراه جلو بازو چکشی و <sup>تمرین</sup> <mark>پ</mark>رس شانه تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام ستراحت ٥\_٥ ثانيه تکرار ۱۲\_۲۰ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٩٠\_٠ ثانيه تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ۰\_۹۰ ثانیه شدت |%•۸-•۷ ست ۲\_۱ ضرب آهنگ ۱∾۳ثانیه استراحت ٥\_٥ ثانيه تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۵\_۱ ضرب آهنگ آآرام استراحت | •\_•۹ ثانیه تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۵\_۱ ضرب آهنگ آرام ستراحت ◘٩٠\_٥ ثانيه

> تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴\_۱ ضرب آهنگ آآرام استراحت ٩٠\_٠ ثانيه































	2				وليه هواپيما	ن دامنه ا
					شدت  %•٨-•٧	۲۰_۱۲  ۱۰_۶. تک پا
	V				ضرب آهنگ  آرام	٣_١
		All and a second			۹ ثانیه	احت   ٥_٥١
					پر ست	یحات   سوپ
					دن ترکیه ای	ن بلند ش
×-					شدت  %•٨-•٧	۲۰_۱۲
	ا جشوار تصل بر تقاریف	يان مان يادان واي			ضرب آهنگ آرام	-
	(No.		Similar and Simila	(بحال را فل کند)	۹ ثانیه	احت ٥_٥
		·	-a.de )3		پر ست	يحات   سوپ
					روی زمین	ن اشنای ر
ر الما من مورود ( الماجعة	يم	SAC A) Little and All			شدت ۷۰-۸۰%	۲۰_۱۲
ما المستعد ما فران مر المستعد المستعد المستعد المستعدد المستعدد المستعدد المستعدد المستعدد المستعدد المستعدد ا المستعدد المستعدد	CBU ( many) many ( many) (many) (many) many) (many) (many) (many) (many) many) (many) (m		of profession blooms of profession for the profession of the profe		ضرب آهنگ  آرام	+
No. and a second		An could be the could be the could be produced to the could be the could be the the could be the the could be the the could be the the could be the the could be the the the the the the the th	of prices  of the state of the		۹ ثانیه	احت ٥_٥
-20					پر ست	يحات   سوپ
					ىيدن ران تک پا	ن بالا كش
W. F.	is the of supplies Supplies and the supplies alone the proper to ply of Adriana Supplies				شدت ۷۰-۸۰%	۲۰_۱۲
برای اینکه مشتن کوی داراز اصل مخالم خراه روی بلنده احت بخاله را دارا کالتید	A plantity		No again Na Chuine Na Anna Anna Anna Anna Anna Anna Anna Na Anna Anna Anna Na Anna Anna Anna		ضرب آهنگ  آرام	-
					۹ ثانیه	احت ٥_٥
					پر ست	یحات   سوپ



ا تکرار |۱ | شدت | ۱۰۸۰۰۰ | تکرار |۱ | شدت | ۱۰۵۰۰ | ۱۰۰۰ | النیه | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰



construction of public states of public