

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

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پاهای بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
محور جانبی دوطرفه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات پرش با وزن بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز نشست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سرهم و دستیابی جانبی (فوم)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشرخم با دمبل خوابیده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پلانک پاهای بالا

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | محور جانبی دوطرفه

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات پرش با وزن بدن

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | دراز نشست

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پا پشت سرهم و
دستیابی جانبی (فوم)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ همراه جلو بازو
چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو با هالتر لاری
روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشرخم با دمبل خوابیده

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

