سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۴ جناب آقای سهیل هاشمی ۲۸

روز اول							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	ضربه به باسن	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	پریدن تی شکل	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو بلند	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	k_1	۲۰_۱۲	پلانک پهلو جمع زانو	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	تعادل انتقال وزن جانبى	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سرشانه دمبل نشسته	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	خم کردن جانبی گردن	

روز دوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پروانه	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	بالاآوردن جانبى پا	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو بلند	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	k_1	۲۰_۱۲	چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۷_۶ ۲۰_۱۳ تک پا	الگوی نزولی هیپ (کش)	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	بارفیکس کف دست ها رو به صورت	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	پله با دمبل از صلیبی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	١	بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی	

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٥-٨٥%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لی لی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه جانبی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکوات با مشت
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پاهای بالا تک پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶_۱۰ تک پا	بالاآوردن پاشنه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	شراگ
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٥-٨٥%	٣_١	۲۰_۱۲	چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت نود درجه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات با هالتر پا باز
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	كشش بند ايليوتيبيال
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۰۳ثانیه	٧٥-٨٥%	٣_١	1	کشش هیپ به ران

روز اول



به باسن	تمرین ضربه			
شدت %٥٠٠-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰			
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_۱			
استراحت ◘ • _ ۹ ثانیه				

تى شكل	تمرین پریدن				
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
توضيحات ا سوپر ست					
د	تمرين ازانو بلن				
شدت %٥٠٨-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات اسو				
پهلو جمع زانو	تمرين پلانک				
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات اسو				
انتقال وزن جانبی	تمرين تعادل				
شدت ∥%۰-۸۰%	۱۲_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا				
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
توضیحات اٍ سوپر ست					
دمبل معکوس پرس شانه ست	لانچ با تمرین <mark>تک در</mark>				
شدت %•۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات اسو				
سرشانه دمبل نشسته	تمرین پرس ر				
شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱				
۹ ثانیه	استراحت 🗖 ۰_۰				
پر ست	توضيحات ا سو				
دن جانبی گردن	تمرین اً خم کر				
شدت %۰-۸۰%	تكرار ۱				
ضرب آهنگ ۳۰ثانیه	ست ۳_۱				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				

توضيحات سوپر ست



























	تمرين پروانه
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
وانه	تمرین انیم پر
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
نن جانبی پا	تمرين بالاآور
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_1
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
انگشتان پا ایستاده	تمرين المس
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
٠	تمرين زانو بلن
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
عمراه با چرخش به صورت ه	چاپ ه تمرين ايستاد
شدت %۸۰-۸۰	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو

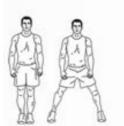
تمرین الگوی نزولی هیپ (کش)

۲۰_۱۲ تکرار | ۶_۱۰| تک پا

ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست



















1	
ده پاصاف با دمبل به رویی	ليفت مر ^{تمرين} ا _{همراه} پا
نىدت %• ۸ • ۷	تکرار ۲۰_۱۲ ن
سرب آهنگ آرام	ست ۳_۱ م
ثانيه	استراحت ٥_٥٩
ست	توضيحات سوپر
کف دست ها رو به	بارفیکس تمرین _{صورت}
نىدت %•٨-•٧	تکرار ۲۰_۱۲ ن
سرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
ثانيه	استراحت ٥_٥٩
ست	توضيحات سوپر
بل از صلیبی	تمرين∥پله با دم
نىدت %ە٨-•٧	تکرار ۲۰_۱۲ ن
سرب آهنگ آرام	ست ۳_۱ م
ثانيه	استراحت ٥_٥٩
ست	توضيحات سوپر
مرین کششی برای عضله زویی	بهترین ت تمرین ادو سر با
ندت ا%۰۸-۰۷	تكرار ۱ ن
سرب آهنگ ۳۰ ثانیه	ست ۳_۱
ثانيه	استراحت ٥_٥٩
ست	توضيحات سوپر
مرین کشششی برای ه سر بازویی	بهترین ت تمرین اعضله س
نىدت %ە٨-•٧	تكرار ۱ ن
سرب آهنگ ۳۰ثانیه	ست ۳_۱ ه

توضيحات سوپر ست

تمرین قدم چرخشی

توضيحات سوپر ست

تکرار ۲۱_۲۰ شدت %۸۰-۰۰

ضرب آهنگ آرام

تمرین الی لی

ست ا۵_۱ استراحت •_•٩ ثانیه

توضيحات اسوپر ست

ست | ۱_۵ استراحت •_•٩ ثانیه

تکرار ۲۱_۲۰ شدت %۸۰-۰۰

ضرب آهنگ آرام

V-96	
کاد مسال باد روه زار ما باشد	



















روز سوم

0 0		
Į,	A.	
	1	
) Q	

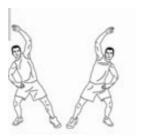


نو بالا	تمرين الانچ زا				
شدت ا%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ا ضرب آهنگ آرام	ست [۵_1				
۲ تانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات سوپر ست				
جانبى	تمرين پروانه				
شدت ا%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱				
	استراحت ٥_٥				
	-1 -				
پر ست	توضيحات اسو				
ت با مشت	تمرین اسکوار				
شدت %• ۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱				
۹ ثانیه	استراحت 🗖 ۰_۰				
توضیحات سوپر ست					
پاهای بالا تک پا	تمرین پلانک				
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲_۲۰				
شدت %۰۰-۰۷ ضرب آهنگ آرام	تکرار ۱۲_۲۰ ست ۴_۱				
ضرب آهنگ آرام					
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه	ست [۴_1				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست	ست ۴_۱ م ۰_۰				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست	استراحت ٥_٥ استراحت ٥_٥ توفييحات سو تمرين بالاآور تكرار 5_0 تكرار 5_0 تكرار كي				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه	۴_1 می استراحت می استراحت مین اسو توضیحات می اسو تمرین ابالاآور ۲۰_۱۲				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه شدت %۹۰-۷۰ ضرب آهنگ آرام	استراحت ٥_٥ استراحت ٥_٥ توفييحات سو تمرين بالاآور تكرار 5_0 تكرار 5_0 تكرار كي				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه شدت %۹۰-۷۰ ضرب آهنگ آرام	F_ م_ استراحت م_ه توفیحات سو تمرین بالاآورد ۲-۱۲ ۲-۱۲ تک پا ۳-11				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه شدت %۹۰-۷۰ ضرب آهنگ آرام	استراحت و_ه استراحت و_ه توفیحات سو تمرین بالاآورر تکرلز 5_9 تک پا تک پا ست ۲_۲				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه شدت %۹۰-۷۰ ضرب آهنگ آرام	F_1 مسالحت 0_0 استراحت 0_0 توفیحات سو				
ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه شدت %۹۰۰۷۰ ضرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست	استراحت و_ه استراحت و_ه استراحت و_ه استراحت سورین بالاآورد ۲۰۱۲ و ۱۰				
فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه فرب آهنگ آرام ۱۳ ثانیه پر ست شدت %۰۸-۰۷	F_ مسارحت 0_0 توضیحات سو تمرین بالاآورد ۲۰_۱۲ تکرلز 72 - 10 ست 1/2 توضیحات سو تمرین شراک تمرین شراک				
فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه فرب آهنگ آرام ۱۳ ثانیه شدت ۴۰۸-۷۰ فرب آهنگ آرام	F_ مسارحت و_ه توفیعات سو توفیعات سو تکرار 5-۱ تکرار 7-1 تکرار 7-1 ست ۱-۳ توفیعات سو توفیعات سو تکرین شراگ				
فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست نن پاشنه فرب آهنگ آرام ۱۳ ثانیه شدت ۴۰۸-۷۰ فرب آهنگ آرام	F_ مسالحت و و و استراحت و و و استراحت و و استراحت و استراحت و و استراحت و و استراحت استراحت و استراحت استراحت و استراحت				
فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه بر ست نن پاشنه فرب آهنگ آرام پر ست فرب آهنگ آرام فرب آهنگ آرام	F_ مسالحت و و و استراحت و و و استراحت و و استراحت و استراحت و و استراحت و و استراحت استراحت و استراحت استراحت و استراحت				
فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه پر ست شدت %۱۰۸-۰۷ فرب آهنگ آرام ۹ ثانیه فرب آهنگ آرام فرب آهنگ آرام بر ست ۹ ثانیه بر ست بر ست	F_ مسالحت و و استراحت و و استراحت و و استراحت و استراحت و و استراحت و و استراحت و و و استراحت و و و استراحت است				

تکرار ۲۰_۱۲ ست ۳_۱ استراحت •_•٩ ثانیه

توضيحات سوپر ست

















	، با ھالتر پا باز	
٧	شدت %•٨-•′	تکرار ۱۲_۲۰
م	ضرب آهنگ آرا	ست [۳_۱
	۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
	پر ست	توضيحات اسوا
	بند ایلیوتیبیال	تمرین کشش
٧	شدت %٥٨-٥/	تکرار ۱

ضرب آهنگ ◘۳۰ثانیه	ست [۳_۱
۹ ثانیه	استراحت 🗖 ۰_۰

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱
ضرب آهنگ ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
ستراحت ◘ •_٩ ثانیه	

ست	سوپر	وضيحات
سب	سوپر	وصيحات













