BMI نام و نام خانوادگی سن ۲۲ سركار خانم مائده اسدى ۲۴

روز اول								
and the plant of t		And final and the second and the sec	Share to the state of the state	Sprine)	تمرین الله شدن ترکیه ای اکرار ا ۱۲ شدت ا ۱۳۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰			
	Oct		of Control of American		اسكات به همراه باز ترين كردن سريع دست ها بالاى سر تكراد ۱۲ شدت ۸۰-۷۰ ست ۴ مرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیعات سوپر ست			
					تمرین محور جانبی دوطرفه تکراد ۱۲ شدت ۸۰۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست			
					تمرین اسکات پرش با وزن بدن تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۰۷ ست ۴ شرف آهنگ ۱۲/۲/۰ استراحت ۱۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست			
	Car Till, San All Card and All	رین جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت پرس ای ۱۲ مدت ۱۷۰۸۰۰۰ پراز ۱۲ مدت ۱۲ /۱/۰ میرادت ۱۹-۶۰ ثانیه میرادت اسوپر ست	SS OF THE STATE OF		تورین النج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست بخرار ۱۲ شدت ا ۱۲۰۰۰ ست استرات ا ۴/۰۰ استرات ا ۱۶-۶۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست			
	Application of the control of the co	رین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی رار ۱۲ شدت ۱۸۰۸-۷۰ ت ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ نتراحت ۱۹۰-۶۰ ثانیه	راز افرا را مان باهام این نوری راهند مختر - بدن را راید در این امن امان در این امان در این امان در این را در امان در این امان در این را در امان در این در د		تمرین پلانک پاهای بالا تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست			

	Search Control of the	Up to the same of	Secretary Secret		تمرین الانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ا%۰۸-۰۷ ست الا ۱۲/۳۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست
	اسکات به همراه باز تمرین کردن سریع دست ها بالای سر تکردن سریع دست ها تکرار ۱۲ شدت ۱۷۰۸۰۰ ست ۴ شرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				
					پا پشت سرهم و تمرین دستیابی جانبی (فوم) تکرار ۱۲ شدت ۱۰۰۸-۰۷ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۱۰۹-۰۶ ثانیه توفیحات سوپر ست
Transition (Control of Control of	DOC: STEEL	تمرین دراز نشست تکرار ۱۲ شدت ۸۰۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	and the state of t		لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست تکرار ۱۲ شدت ا ۱۷۰-۰۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توفیحات ا سوپر ست
		تدرین نشرخم با دمبل خوابیده تکرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	Spirite generally (spirite general gen	The state of the s	تمرین جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت تکرار ۱۲ شدت ۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
					تعرین کشش سه سر بازو تعراد ۱۲ شدت ۱۰۰۵ می ۱۷ می از ۱۷ می ای از ۱۷ می ای از ۱۷ می ای ای ا