

BMI

۲۸

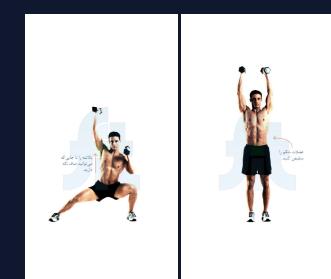
نام و نام خانوادگی

جناب آقای سهیل هاشمی

سن

۲۴

## روز اول



تمرين | پرس سرشانه  
لانج به طرفین همراه

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



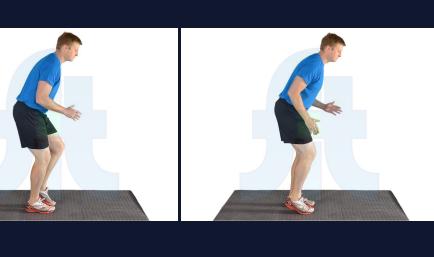
تمرين | پرس سرشانه تک دست  
گام زدن به بالا همراه

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



تمرين | برداشتن  
مهارت سریع قدم

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



تمرين | پرس سرشانه  
لانج به طرفین همراه

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



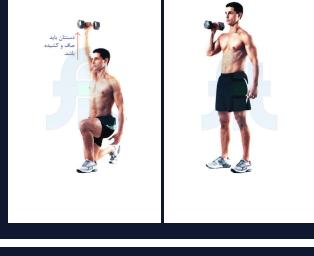
تمرين | نیمکت شبیب دار بالا  
بارویی با دمبل روی

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



تمرين | پرس شانه تک دست  
لانج با دمبل معکوس

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



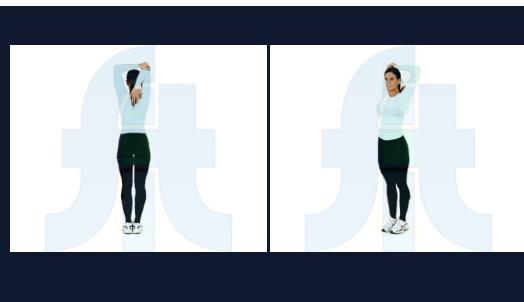
تمرين | پلانک دستان باز

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست



تمرين | کشش سه سر بازو

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر سست

## روز دوم



تمرين | کشش همسرتینگ

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴ ست |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

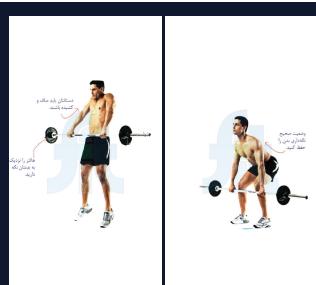
توضیحات | سوپر سست

			<b>تمرین   اسنیج کتری شکل</b>
تکرار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%
ست	ضرب آهنگ	۴	۰/۲ / ۲
استراحت		۶۰-۹۰	۶۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست		

			<b>تمرین   دمبل به همراه پارویی</b>
تکرار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%
ست	ضرب آهنگ	۴	۰/۲ / ۲
استراحت		۶۰-۹۰	۶۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست		

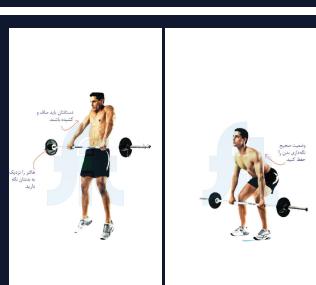
			<b>تمرین   کشش بند ایلیوتیبیال</b>
تکرار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%
ست	ضرب آهنگ	۴	۰/۲ / ۲
استراحت		۶۰-۹۰	۶۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست		

		<b>تمرین   شراغ دست باز</b>
تکرار	شدت	۱۲
ست	ضرب آهنگ	۴
استراحت		۶۰-۹۰
توضیحات	سوپر ست	



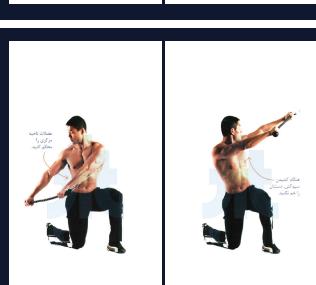
تمرین | شراغ

		<b>تمرین   شراغ</b>
تکرار	شدت	۱۲
ست	ضرب آهنگ	۴
استراحت		۶۰-۹۰
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | شراغ

		<b>تمرین   هواپیما (دمبل)</b>
تکرار	شدت	۱۲
ست	ضرب آهنگ	۴
استراحت		۶۰-۹۰
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | چاپ همراه با چرخش به صورت زانو زدن با یک پا

		<b>تمرین   دنجه پاهای</b>
تکرار	شدت	۱۲

اسکات با هالت روى

## روز سوم

ست | ۴  
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه  
توضیحات | سوپر ست

ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

ست | ۴  
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه  
توضیحات | سوپر ست

ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

تمرين | اسنچ کتری شکل

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | اسنچ تک دست دمبل  
زیر رانو

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | لیفت مرده پا صاف با  
دمبل به همراه پارویی

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | اسنچ کتری شکل

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | شنا به سبک جودوکاران

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | کشش هیپ به ران

نکار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲ | ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

## تمرین | شراگ

نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | شراگ دست باز

نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | هواپیما (دمبل)

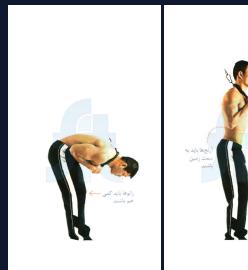
نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | هواپیما (دمبل)

نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرین | ایستاده

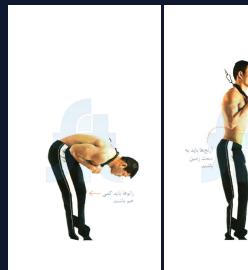
نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | کشش چهارسر ران

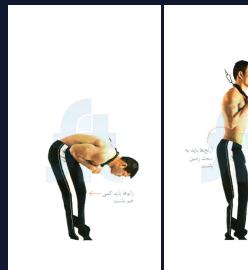
نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | سمت صورت همراه اچرخن خارجی

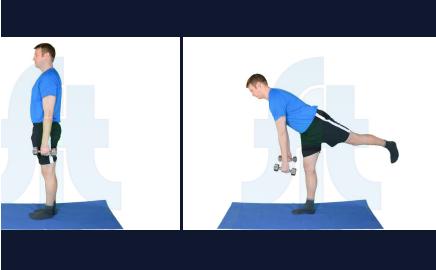
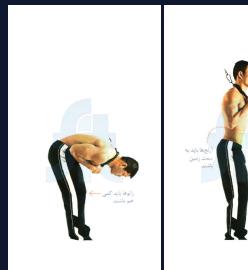
نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



## تمرین | کشیدن سیم کش به

نکار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۵%

سرعت | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

