۲۲ جناب آقای مهدی حافظپور ۲۶ روز اول لانچ همراه جلو بازو _{تمرین|} چکشی و پرس شانه تكرار ۱۲ شدت %•٨-•٧ استراحت | 9۰-۹۰ ثانیه توضيحات سوپر ست نمرین| اسنچ تک دست ستراحت ٩٠-۶٠ ثانيه توضیحات **سوپر ست** گام زدن به بالا همراه _{نمرین|} پرس سرشانه تک دست مهارت سریع قدم برداشتن شدت | %•۸-•۷ ستراحت | 9۰-۰۶ ثانیه ستراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه نوضیحات سوپر ست توضيحات سوپر ست پارویی با سیم کش _{تمرین}| همراه با چرخش خارجی نمرین| نشربغل ترکیبی دست ها ستراحت ٩٠-٥٥ ثانيه استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه وضيحات سوپر ست توضیحات **سوپر ست** تمرين| فيله ايستا نمرین| خم شدن گردن ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ستراحت ٩٠-۶٥ ثانيه استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه وضيحات سوپر ست توضیحات **سوپر ست** روز دوم

نام و نام خانوادگی

سن

BMI

نمرین| کشش همسترینگ

تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

|--|--|--|--|--|

	ng Joseph Carlo			اسكات به همراه باز ترين كردن سريع دست ها بالای سر تكرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	o and and			اسکات به همراه باز تمرین کردن سریع دست ها بالای سر تکرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ میرانت ۴ ۲ ۲ ۴ سترانت ۹۰-۶۰ ثانیه
Land at the second at the seco	تمرین چرخش به صورت زانو زدن تک پا تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۱۰۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	Uniform the part of the part o	In the set of the set	تمرین پرش دمبل با شراگ تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۲۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
Will and the state of the state	تمرین پرس سینه با دمبل تکرار ۱۲ شدت ۲۰۰۸۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توفیحات سوپر ست			تمرین انتقال جانبی وزن تکرار ۱۲ شدت ۱۰۰-۲۰۰ ست ۴ ۲۰/۲/۰ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توفیحات سوپر ست
				بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان تکزار ۱۲ شدت ۱۸۰۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۱۲//۲۰ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه