

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
ضربه به باسن	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پریدن تی شکل	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
زانو بلند	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پهلو جمع زانو	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
تبادل انتقال وزن جانبی	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سرشانه دمبل نشسته	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
خم کردن جانبی گردن	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
نیم پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالاآوردن جانبی پا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
زانو بلند	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
الگوی نزولی هیپ (کش)	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بارفیکس کف دست ها رو به صورت	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پله با دمبل از صلیبی	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
قدم چرخشی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لی لی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ زانو بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پروانه جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکوات با مشت	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پاهای بالا تک پا	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالاآوردن پاشنه	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت نود درجه	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات با هالتر پا باز	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش بند ایلئوتیبیال	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش هیپ به ران	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول



تمرین | ضربه به باسن

تکرار | ۲۰_۱۲

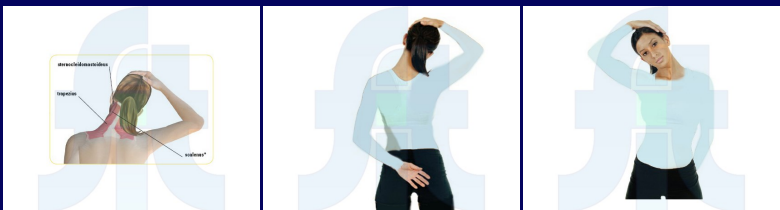
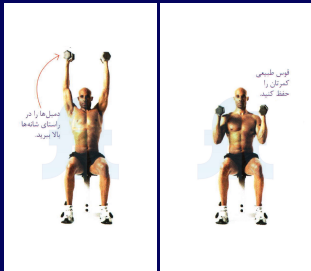
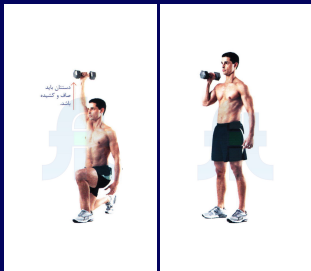
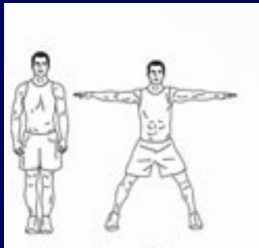
شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱

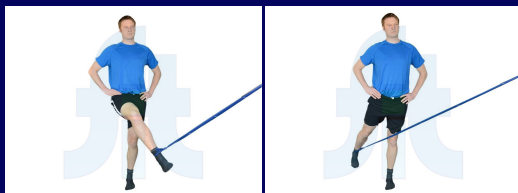
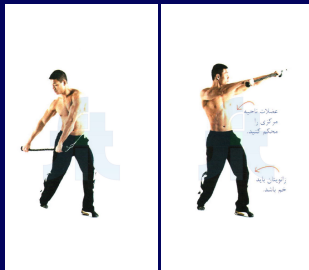
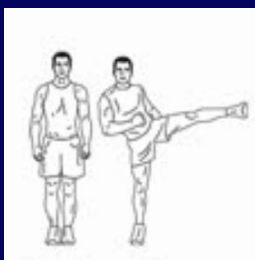
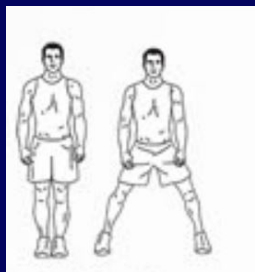
ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین پریدن تی شکل	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین زانو بلند	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پهلو جمع زانو	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین تعادل انتقال وزن جانبی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
تک پا	۱۰_۶
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین لانج یا دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پرس سرشانه دمبل نشسته	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین خم کردن جانبی گردن	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین | پروانه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | تیم پروانه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا آوردن جانی پا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | زانو بلند

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

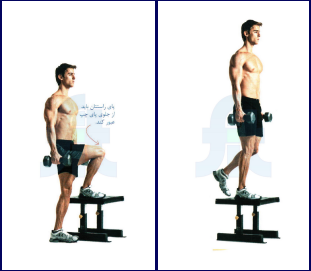
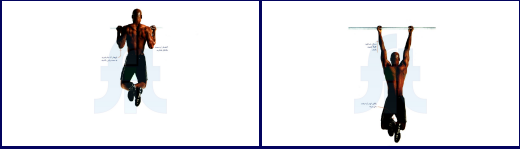
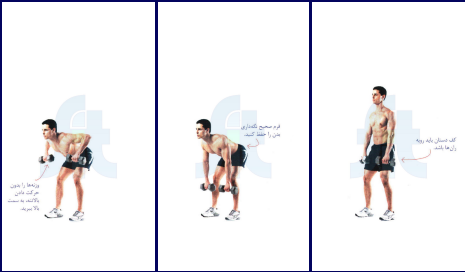
تمرین | الگوی نزولی هیپ (کش)

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بارفیکس کف دست ها رو به صورت

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پله با دمبل از صلیبی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | ۳۰ ثانیه

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله سه سر بازویی

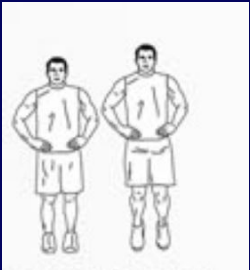
تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | ۳۰ ثانیه

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز سوم



تمرین | قدم چرخشی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

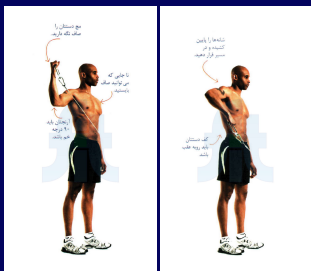
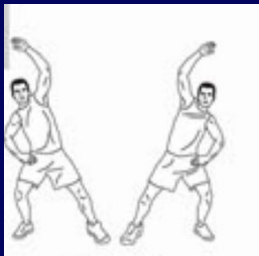
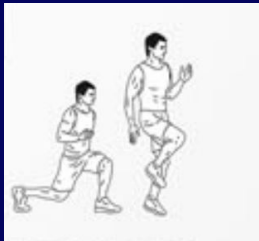
تمرین | لی لی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

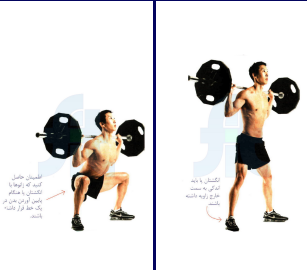
ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین لانج زانو بالا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پروانه جانبی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکوات با مشت	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پاهای بالا تک پا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بالاآوردن پاشنه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین شراگ	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت نود درجه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۵%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین اسکات با هالتر پا باز

تکرار ۲۰_۱۳ شدت ۷۰-۸۰%

ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین کشش بند ایلیوتیبیال

تکرار ۱ شدت ۷۰-۸۰%

ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۳۰_ثانیه

استراحت ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین کشش هیپ به ران

تکرار ۱ شدت ۷۰-۸۰%

ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۳۰_ثانیه

استراحت ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

