BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۴	سركار خانم مرضيه رحيمى	۲۵

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	V°-A°%	۴	۱۲	پرش دمبل با شراگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	بالا کشیدن همسترینگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	اسنچ تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	پشت ران تک پا سر خردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	Vo-Ao%	۴	۱۲	بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	دراز و نشست تعدیل شده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	شنا با دستان باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پرس سینه با دمبل روی زمین
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	كشش پريفورميس

## روز اول

تمرین| پرش دمبل با شراگ

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

لانچ با دمبل معکوس <sub>تمرین</sub>| پرس شانه تک دست

شدت   %•۸-•۷	کرار   ۱۳
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ىت  ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| بالا کشیدن همسترینگ

شدت   %•۸-•۷	تكرار   ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

پا پشت سر هم رسیدن <sub>تمرین|</sub> به سراسر بدن

شدت   %۰۸-۰۷	تكرار   ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/م	ست  ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه















	توضيحات اسوپر ست
	تمرین  اسنچ تک دست
y of per list.  of such training of	تكرار   ۱۲ شدت   %٥٠٠-٧٥
de state de la constant de la consta	ست <b>۴</b> ضرب آهنگ <b>۱</b> /۲/۷
A frame of the state of the sta	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	- پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم
1 agranticida	تکرار   ۱۲   شدت   %۸۰۰۰۰۰
of post little in the post of	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	پشت ران تک پا سر <sub>تمرین</sub>   خردن
Janus Land Line Janus Line Janus Line Janus Line Line Line Line Line Line Line Line	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۸۰۰۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	بهترین تمرین کشششی
and analysis and the second of	<sub>تمرین</sub> ∣ برای عضله سه سر بازویی
	تكرار   ۱۲   ۱۲۰ ۷۰-۷۰
	ست <b>۴</b> ضرب آهنگ <b>۱</b> /۲/۷
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
روز دوم	
	تمرین  بلند شدن ترکیه ای
	تکرار   ۱۲ شدت   %۰۸-۰۷
And the second of the second o	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه
Supplied to the state of the st	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	النجيا دما معكس







<sup>سری</sup> ا پرس شانه تک دست			
شدت   %۰۸-۰۷	تكرار   ۱۲		
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴		

 عرب العند	. 1
٥-٥٩ ثانيه	استراحت ٥١

	<sup></sup> شده
شدت   %•٨-•	تکرار ۱۲

1 - 71 - 70   0.330	11	
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/	ست  ۴	
استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه		

توضيحات







سوپر ست			
پا پشت سر هم خم و باز <sup>تمرین</sup>   کردن گردن			
شدت   %۰۸-۰۷	تکرار   ۱۲		
ضرب آهنگ   ۲/۲/۰	ست  ۴		
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه			

	Letter as

همراه جلو بازو نیی و پرس شانه	لانچ <sub>تمرین</sub>   چکن <sup>ا</sup>	
شدت   %۰۸-۰۷	تكرار   ۱۲	
ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰	ست  ۴	
استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه		

:L	حب تاب	١.	la.e.	ī	 

شدت   %• ۸-•۷	کرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰	<b>۴</b>   س
۶۰-۰ ثانیه	ستراحت   ١٥

## توضيحات سوپر ست

) سینه با دمبل روی ن	پرس <sub>تمرین</sub>   زمیر
شدت   %•٨-•٧	تكرار   ۱۲

شدت   %۰۸-۰۷	تکرار   ۱۲	
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴	
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه		

كسس پريغورميس	تمرین

شدت   %• ۸-•۷	تکرار   ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت   ٩٠

ست	سوپر	ضيحات























