

	اسکات به همراه باز کردن سریع ت _{مرین} دست ها بالای سر
	تکرار ۱۲
	هت ۴ حس
قرم سحیح نگدوزی بین را حفظ کنید	شدت %•٨-•٧
	ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
Single Leg Balance تمرین	تمرین شنا با دستان باز
تکرار ۱۲	تکرار ۱۲
ست ۴	ا ست
سو براه به مراه به م	شدت م√۰-۸۰% شدت
شرب آهنگ ۲ /۲/ه علام از	ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست	توضیحات سوپر ست
روز دوم	
روز دوم	تمرین اسنچ کتری شکل
روز دوم	تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲
روز دوم	
روز دوم	تكرار ۱۲
روز دوم	تکرار ۱۲ ست ۴
روز دوم	تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷
روز دوم	تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
روز دوم	تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۰۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
روز دوم	تكرار ۱۲ ست ۴ ۳ ۲ ۷۰-۰۰ شدت %۰۸-۰۰ ۳ ۳ ۲ ۲ ۲ ۲ ۳ ۳ ۳ ۳

شدت | %ه ۸-۰۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/ه

استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه

توضیحات سوپر ست

		تمرین اسنچ کتری شکل
•		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت %•٨-•٧
		ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ه
		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین اسنچ کتری شکل
•		تکرار ۱۲
8		ست ۴
		شدت %•٨٠•٧
	955	ضرب آهنگ ۲/ /۲/ه
	\$	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	-	توضیحات سوپر ست
		وحيات موپر ست
		تمرین اسنچ کتری شکل
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲
		تمرین ا سنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۷۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۰۸۰-۰۷ شدت ۰۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت ۰۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ تکرار ۲۰ شدت ۱۰۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰
		تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت ۰۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴

تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست			تمرین پرس عصلات مرکزی بدن سیم تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین اسکات جام شکل پا باز تکرار ۱۲		ॐ	تمرین الانچ با دمبل همراه چرخش۱ تکرار ۱۲
ست ا	بدارات و جاداری راانده مشارک با به مرکز کرد بداری را مسارک کرد		ست ۴
شدت %۰-∧۰%			شدت %۰.۸۰% ا
ضرب آهنگ 🏻 ۲ /۲/ه		به موزو که فامله	ضرب آهنگ ۲/ /۲/ه
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	باق مسالت جوانان به الرئاس الله الدور المسال الله الدور الله الله الله الله الله الله الله الل	سین دو یا به افزار و سخ خوش کی داشت. دایستند	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضيحات سوپر ست

روڑ سوم تخرین اسنج تک دست دمبل زیر زانو تخرین اسنج تک دست دمبل زیر زانو تخری اسنج کردی شکل تخرین اسنج کردی شکل تخری اسنج کردی شکل تخری اسنج کردی شکل شدت | ۱۲۰۵۰۰۰ شدت | ۲۰۰۸۰۰۰ شدت | ۲۰۰۸۰۰۰ شدت | ۲۰۰۸۰۰۰ استراحت | ۹۰-۶۶ ثانیه

			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	دستان باید ماد و استان باید می در این این این استان باید می در این این استان باید می در این استان باید می در این این استان باید می در این استان باید این استان باید می در این استان باید	Source Guiday, Is give stylested And that	تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۷۰-۸۰% شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۷۰	ر مسالتان باید مادد و در کشده باشد		تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴
سدت ۲۰-۸۵٪ ضرب آهنگ ۲ /۲٪ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	الله و الرواحة. الله و الله الله الله الله و الله الله ا	Jour units Jour John John John John John John John John	سدت ۷۰-۸۰% مدت ۷۰-۸۰% مرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست