

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست با دستان ضربدری(صلیبی)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تبادل استراتژی هیپ و دستیابی به جلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشرخک پا سیم کش کراس	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش کمر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چاپ ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تبادل تخته تعادل تک پا جلو عقب	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ساق هالتر ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان لوزی شکل (سه سر)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش نزدیک کننده ران	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پایین آوردن پاها با کنترل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
الگوی هیپ D۲ صعود (کش)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
باز کردن تنه به سمت عقب تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنای نزولی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش مهره ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست












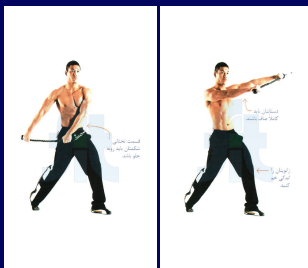

روز اول						
exercise-pic  exercise-pic 					تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
					تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
					ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
					استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
					توضیحات   سوپر ست	



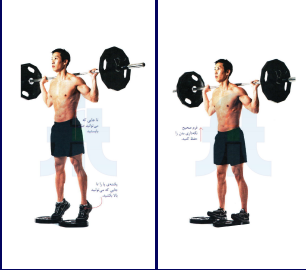
exercise-pic  exercise-pic  exercise-pic 					تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها	
--	--	--	--	--	---	--


					<div>بالای سر</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>
<div>تمرین   بلند شدن ترکیه ای</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div>
<div>تمرین   دراز و نشست با دستان ضربدری (صلیبی)</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>   </div>
<div>تمرین   تعادل استراژی هیپ و دستیابی به جلو</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>   </div>
<div>تمرین   لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>     </div>
<div>تمرین   نشرخک با سیم کش کراس</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>   </div>
<div>تمرین   کشش کمر</div> <div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div>					<div>   </div>

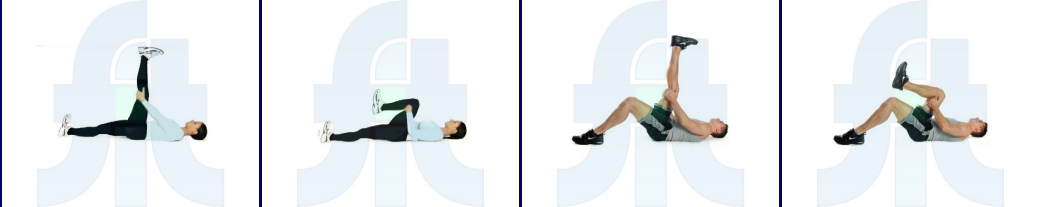
روز دوم

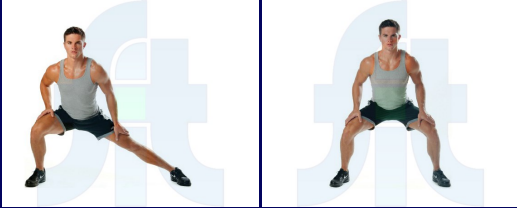
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>					<div>تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو</div>
---	--	--	--	--	--


											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
exercise-pic  exercise-pic  exercise-pic 											تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
exercise-pic  exercise-pic  exercise-pic 											تمرین اسنچ کتری شکل														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
exercise-pic  exercise-pic  exercise-pic 											تمرین اسنچ کتری شکل														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
exercise-pic  exercise-pic 											تمرین شراک														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
											تمرین چاپ ایستاده														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
											تمرین تعادل تخته تعادل تک پا جلو عقب														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											
											استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه														
											توضیحات سوپر ست														
											تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو														
											تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%											
											ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲											


استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
تمرین   پشت ساق هالتر ایستاده				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

تمرین   شنا با دستان لوزی شکل (سه سر)				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

تمرین   کشش همسترینگ				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

تمرین   کشش نزدیک کننده ران				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

روز سوم				
تمرین   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

تمرین   شراگ دست باز				
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪			
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				

exercise-pic exercise-pic

تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

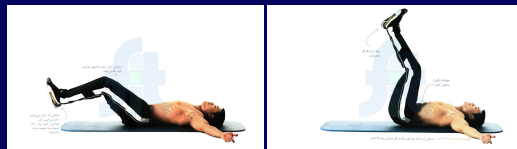
تمرین | پایین آوردن پاها با کنترل

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



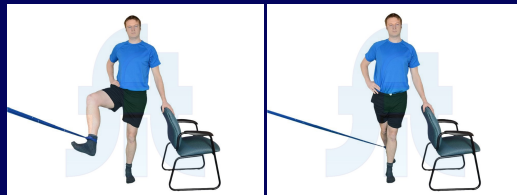
تمرین | الگوی هیپ D۲ صعود (کش)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



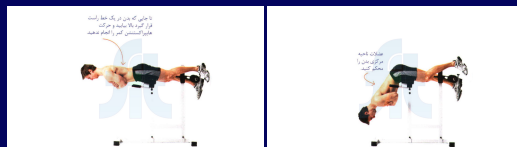
تمرین | باز کردن تنه به سمت عقب تک پا

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



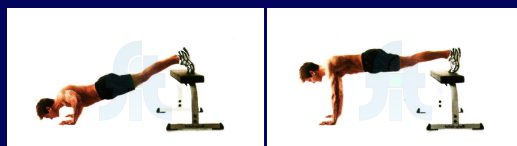
تمرین | شنای نزولی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

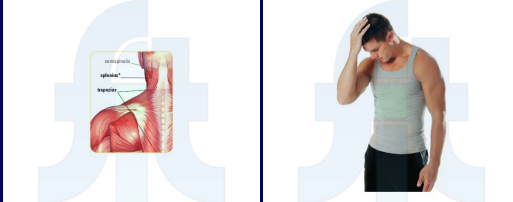
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | خم شدن گردن

شدت   ۷۰-۸۰٪	تکرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	ست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	



تمرین | کشش مهره ها

شدت   ۷۰-۸۰٪	تکرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	ست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

