BMI	نام و نام خانوادگی	سن
77	جناب آقای مهدی حافظپور	75

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	فيله ايستا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	مهارت سریع قدم برداشتن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	نشربغل تركيبي
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	خم شدن گردن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-Λ•%	k	١٢	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پرش دمبل با شراگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	چرخش به صورت زانو زدن تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	انتقال جانبي وزن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	V•-A•%	k	١٢	کشش همسترینگ

روز اول

تمرین| اسنچ تک دست

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

توضيحات سوپر ست

گام زدن به بالا همراه _{تمرین|} پرس سرشانه تک دست

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰ ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرين| فيله ايستا

تکرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

استراحت| ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

مهارت سریع قدم _{تمرین}| برداشتن

تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰ -۷۰ ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲ /۲/ه

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه









توضيحات اسوپر ست لانچ همراه جلو بازو _{تمرین}| چکشی و پرس شانه

> تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

> > توضيحات سوپر ست

تمرين| نشربغل تركيبي

شدت %•۸-•۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/	ست ۴
-ە۶ ثانىە	استراحت ٩٥

توضيحات سوپر ست

پارویی با سیم کش تمرین| همراه با چرخش خارجی دست ها

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲				
ضرب آهنگ ۲/۲۰	ست ۴				
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه					

توضيحات سوپر ست

تمرین| خم شدن گردن

شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

روز دوم



























اسکات به همراه باز تمرین| کردن سریع دست ها بالای سر

توضيحات سوپر ست

شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴

تمرین| پرش دمبل با شراگ

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

_{تمرین} چرخش به صورت زانو زدن تک پا				
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲			
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴			

_	_	1000	حرب			_	1~	_
		a 116	٠.	۵۰	ī			

وپر ست	w
ل جانبی وزن	تمرين انتقا
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۷ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٩٠
وپر ست	توضیحات س
ات به همراه باز ن سریع دست ها ن سر	تمرین کردر
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۰/۲/۲	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٩٠
وپر ست	توضیحات س
ی سینه با دمبل	تمرین پرس
شدت %• ۸ - • ۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٩٠
وپر ست	توضیحات س
کشیدن ران به شکل روندگان	بالا تمرین رژه ر
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۰/۲/۲	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٩٠
وپر ست	توضيحات س
ش همسترینگ	تمرین کشد























