

BMI

۲۸

نام و نام خانوادگی

جناب آقای امیر اخوان

سن

۳۷

## روز اول

تمرين | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | کشش همسترینگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | کشیدن دمبل به منار بدن

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | پاروبي با سيم کش دستگيره طنابي

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | پا پشت سر هم كامل و دستیابی به بالا

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## روز دوم

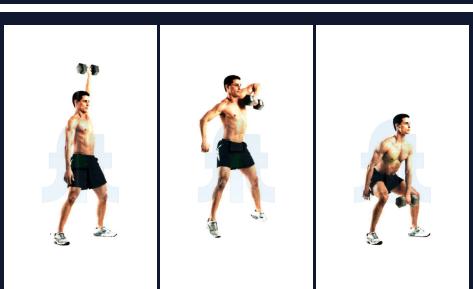
تمرين   اسنچ تک دست دمبل زیر رانو
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



تمرين   دمبل به همراه پاروي با ليفت مرده پا صاف با
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



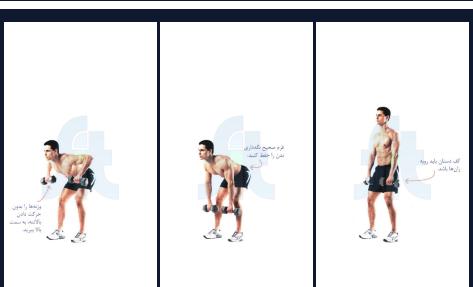
تمرين   زير رانو اسنچ تک دست دمبل
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



تمرين   بالا نگه داشتن پاها چرخش روسي به همراه
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



تمرين   دمبل به همراه پاروي با ليفت مرده پا صاف با
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



تمرين   کشش بند ايليوتيبيرال
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%
سرعت آهنج   ۵/۲/۲
سست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوبر سست



تمرين   شراگ
تکرار   ۱۲
شدت   ۷۰-۸۰%

تمرين | شراگ

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

		٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست		٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست
		٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست		٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست
		٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست			٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	
	تمرين   دمبل نشسته چرخش خارجی بازو با				تمرين   متناوب پرس سینه با دمبل	

### روز سوم

			تمرين   زیر رانو اسنج تک دست دمبل			
			تمرين   زیر رانو اسنج تک دست دمبل			
٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	
			تمرين   زیر رانو اسنج تک دست دمبل			
			تمرين   زیر رانو اسنج تک دست دمبل			
٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	
			تمرين   اسنج کتری شکل چرخش تک دست دمبل			
			تمرين   اسنج کتری شکل چرخش تک دست دمبل			
٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	
			تمرين   اسنج کتری شکل چرخش تک دست دمبل			
			تمرين   اسنج کتری شکل چرخش تک دست دمبل			
٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	

			تمرين   چرخش هیپ			
			تمرين   چرخش هیپ			
٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	٧٥-٨٥%   شدت   ١٢   تکرار	٥/٢   ضرب آهنگ   ٤   ست	٦٥-٩٠   استراحت   توضیحات   سوپر سست	
			تمرين   چرخش هیپ			

توضیحات | سوپر ست

تمرین | انتقال وزن با استراتژی  
مج پا

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شنا به صورت T

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش سینه

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ دست باز

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | سر روی فاوپ بوسو

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ دست باز

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست