سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۵ سرکار خانم شیرین شیرانی ۳۴

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه به جلو
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پهلو تعدیل شده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ به طرفین همره پرس سرشانه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	كلامشل
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	کشش د ادن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه دست جلو
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	پریدن تی شکل
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسكوات همراه پا بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی دست به پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	۴_۱	۲۰_۱۲	چهار دست و پا بالا اوردن دست و پای مخالف روی توپ سوییسی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۱۷_۲۰ ۱۰ تک پا	انتقال وزن به جلو و عقب در حالت ایستاده نزدیک
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	شنا با توپ بوسو
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۰۳ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	کشش سه سر بازو
سوپرست	۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	V•-Λ•%	٣_١	1	کشش چهارسر ران

	روز سوم					
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسكى بازى
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه به جلو
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو بلند
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پهلو پارویی
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶_۱۰ تک پا	بالا آوردن انگشتان پا (توپ)
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•- <b>Λ</b> •%	٣_١	۲۰_۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات دو بخشی با هالتر از جلو
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	٣_١	۲۰_۱۲	چرخش خارجی بازو با دمبل نشسته
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	V°-Λ°%	٣_١	1	کشش هیپ
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	V°-Λ°%	٣_١	1	خم شدن گردن

## روز اول



تمرین پروانه به جلو		
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۲۰_۱۲	
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵	
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه		
تمضاحات أسمد ست		

انگشتان پا ایستاده	ن المس
شدت  %۰۸-۰۷	۲۰_۱۲ <b> </b>
ضرب آهنگ  آرام	
	احت   •_•
	حات   سو
ردی	ن کوهنو
شدت  %•۸-•۷	۲۰_۱۲ <b> </b>
ضرب آهنگ  آرام	۵_۱
۹ ثانیه	احت   ۰_۰
پر ست	بحات   سو
پهلو تعدیل شده	ن پلانک
شدت  %۰-۸۰%	۲۰_۱۲ <b> </b>
ضرب آهنگ  آرام	
۹ ثانیه	احت   ۰_۰
پر ست ت سر هم و باز شدن یک گردن	جات   سو پا پشت ن   چهارم
	۲۰_۱۲
شدت  %•۸-۰۷	ا۶_۱۰ تک پا
ضرب آهنگ آرام	۳_۱
	احت •_• احت •_•
پر ست ه طرفین همره پرس ه	جات سو لانچ به ن سرشان
شدت  %• ۸ - • ۷	
ضرب آهنگ ارام	٣_١
	احت <b>  ۰_</b> ۰ جات <b> </b> سو
ل	ن   كلامش
شدت ۵۰۸۰۰۸	الار الا
	ا ۱۰_۰۰   ۳_۱
ضرب آهنگ <mark>آ</mark> رام ۹ ثانیه	ادت   ۰_۰
	حات ا سو
ر د ادن	ن   کشش
شدت  %۰۸-۰۷	1
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	٣_١
4 10 9	امتراه



















لو		
ĺ		
V∘-∧∘%		
ىنگ آرام		
· ·		
Vo-Ao%		
ىنگ  آرام		
پا بالا		
۷۰-۸۰%		
ىنگ  آرام		
Vo-Ao%		
ننگ  آرام		
ت به پا		
Vo-Ao%		
ىنگ آرام		
بالا اوردن دست و		
ن توپ سوییسی		
Vo-Ao%		
ىنگ آرام		
جلو و عقب در نزدیک		
Vo-Ao%		

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت ست ۵\_۱ ضرب

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

تکرار ۱۲\_۲۰ شدت

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

تكرار | ۲۰\_۲۰ شدت | ست | ۵\_۱ ضرب آ استراحت | و-۹۰ ثانیه

انتقال وزن به مرین حالت ایستاد

استراحت ٥٠\_٥ ثانيه

ضرب آهنگ ارام

۲۰\_۱۲ تکرار | ۲۰\_۶ تک پا ست | ۳\_۱







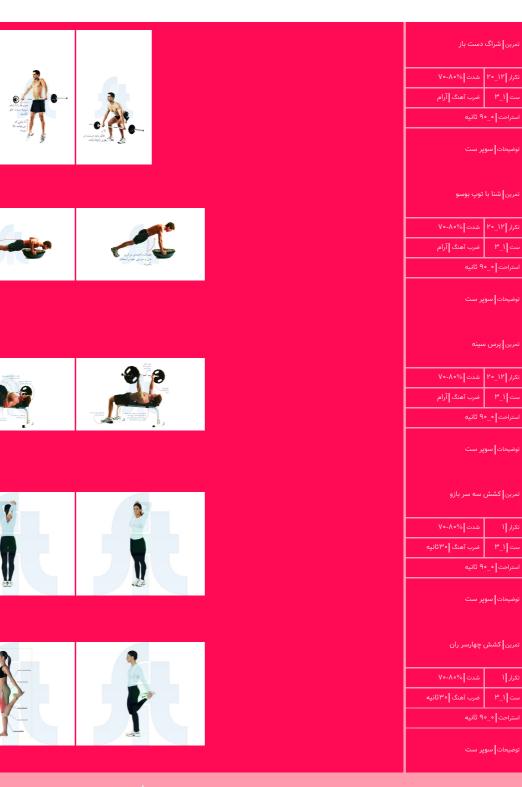












تكرار | ۲۰\_۱۲ | شدت | %ه ۸-۷۰ ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

تكرار |۲۰\_۱۲ شدت |%۸-۵۰۰ ست |۵\_۱ ضرب آهنگ |آرام

## روز سوم





<u>.</u>	
	V∘-∧∘
	ك  آرام
	<u> </u>
<b>8</b>	
A RAB	۷۰-۸۰
	ك آرام
a n	
9 0	
TO COM	<u> </u>
	۷۰-۸۰
	ا آرام
b &	
A SPACE	
ala plane ala ala ala ala ala ala ala ala ala ala	V∘-∧∘
	ف آرام
all real states	
	ن پا (توپ)
	0 ۋ (بوټ)
	۷۰-۸۰
	ك  آرام
	مبل زیر زانو
	۷۰-۸۰
	ف آرام

تكرار | ۲۰\_۱۲ | شدت | % ست | ۵\_۱ | ضرب آهنا استراحت | ۰\_۹۰ ثانیه

تكرار ۲۱\_۲۰ مشدت |% ست | ۵\_1 مضرب آهنا استراحت | •\_•۹ ثانیه

تكرار | ۲۰\_۱۷ شدت | % ست | ۵\_۱ شرب آهنا استراحت | •\_•۹ ثانیه

تكرار | ۲۰\_۲۷ شدت | % ست | ۴\_1 شرب آهنا استراحت | •\_9° ثانيه

۲۰\_۱۲ تکرار | ۲۰\_۶ تک پا ست | ۳\_۱

تكرار | ۲۰\_۲۰ | شدت | %ه ست | ۳\_1 | ضرب آهنگ استراحت | •\_• ۹ ثانیه

تكرار | ۲۱\_۰۰ شدت | %۰۸-۷۰ ست | ۳\_۱ شوب آهنگ | آرام استراحت | ۹\_۰۰ ثانیه









ے خارجی بازو با دمبل ہ	چرخش تمرین <mark>ا</mark> نشست
شدت ¶%۰۸۰۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
، ھيپ	تمرین کشش
شدت ¶%۰۸۰۰۷	تكرار   ۱
ضرب آهنگ ┃°۳ثانیه	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
دن گردن	تمرین خم ش
شدت  %•۸-•۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت 🔹 ۰







