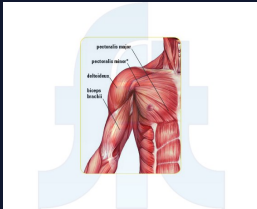
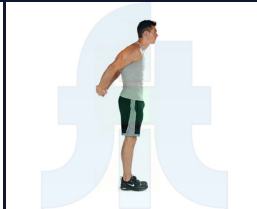



روز اول

<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>				<div> <div> <div>تمرین</div> <div>لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>
--	--	--	--	--

<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>			<div> <div> <div>تمرین</div> <div>اسنچ تک دست</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>
---	--	--	--

<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>			<div> <div> <div>تمرین</div> <div>اسنچ تک دست</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>
--	--	--	--

<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>			<div> <div> <div>تمرین</div> <div>کشش سینه</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>
--	--	--	---

<div> <div>  </div> <div>  </div> </div>		<div> <div> <div>تمرین</div> <div>نشر ۷ روی زمین</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> </div>
---	--	---	---

<div> <div>  </div> </div>		<div> <div> <div>تمرین</div> <div>ایستادن بدون حمایت</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div> <div>تمرین</div> <div>دمبل فلای روی میز شیبدار پایین</div> </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> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div> <div>توضیحات سوپر ست</div> </div> </div>
---	--	---	---	---

روز دوم

اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها

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

تمرین | چرخش روسی با وزنه

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

تمرین | گام برداشتن جانبی (حوله)

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

تمرین | اسنچ تک دست

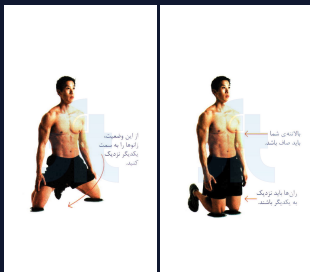
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تمرین | پرش دمبل با شراگ

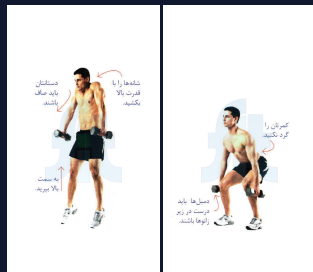
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

بارفیکس خوابیده پاروی تمرین | معکوس کف دست ها رو به صورت

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



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



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

