

سن		نام و نام خانوادگی	BMI
۲۴		سرکار خانم مائده اسدی	۲۲

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
پلانک پاهای بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
محور جانبی دوطرفه	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
اسکات پرسش با وزن بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز نشست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سرهم و دستیابی جانبی (فوم)	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
جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشرخم با دمبل خوابیده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست




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

<div>تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر</div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲</div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>	<div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div>

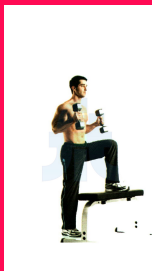
<div>تمرین پلانک پاهای بالا</div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲</div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>	<div>پلانک پاها را بالا نگه دارید تا بدن یک خط مستقیم را تشکیل دهد. در این حالت، عضلات شکم و پاها را درگیر کنید. هرگز اجازه ندهید کمرتان به زمین افتد.</div> <div>exercise-pic</div>

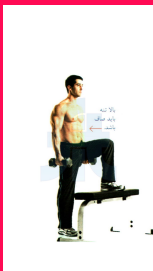
<div>تمرین محور جانبی دوطرفه</div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲</div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div>	<div>exercise-pic</div>

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

								
تمرین اسکات پرش با وزن بدن								
تکرار ۱۲			شدت ۷۰-۸۰٪					
ست ۴			ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه								
توضیحات سوپر ست								

تمرین جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	





پا راست
بالا تیر
پایه
چپ
پایه

					تمرین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی
					تکرار ۱۲
					شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴
					ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
					توضیحات سوپر ست

روز دوم					
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>					تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
					تکرار ۱۲
					شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴
					ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
					توضیحات سوپر ست

<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>					تمرین لانج با دمبل معکوس پرس شانه تگ دست
					تکرار ۱۲
					شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴
					ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
					توضیحات سوپر ست

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



تمرین | پا پشت سرهم و
دستیابی جانبی (قوم)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ همراه جلو بازو
چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



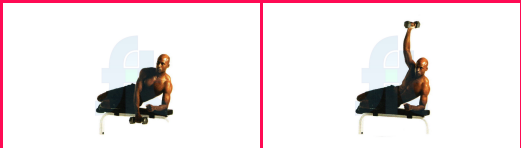
تمرین | جلو بازو با هالتر لاری
روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



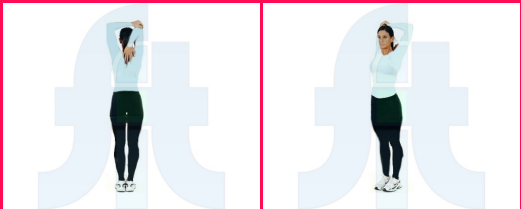
تمرین | نشرخم با دمبل خوابیده

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست