سن نام و نام خانوادگی BMI ۴۴ جناب آقای ولی اله امیری ۲۷

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	پریدن جانبی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پهلو جمع زانو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶_۱۰ تک پا	قدم زدن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	شنای روی زمین
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷∘-۸∘%	٣_١	١	کشش همسترینگ

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی دست به پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٥-٨٥%	۵_۱	۲۰_۱۲	لی لی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٥-٨٥%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه به جلو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکوات همراه پا بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	۵_۱	۲۰_۱۲	بالا آوردن پا از جلو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	۴_۱	۲۰_۱۲	چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده۱
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	٣_١	۲۰_۱۲	شراگ
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	Vo-Ao%	٣_١	۲۰_۱۲	بالا کشیدن را تک پا روی میز
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٥-٨٥%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات چارکی با هالتر
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۰۳ثانیه	٧٥-٨٥%	٣_١	١	بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷∘-۸∘%	٣_١	١	کشش چهارسر ران

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V°-A°%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه جانبی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو به آرنج
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه جانبی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	۵_۱	۲۰_۱۲	نیم پروانه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	۴_۱	۲۰_۱۲	بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	٣_١	۱۲_۶۰ ۱۰ تک پا	الگوی نزولی هیپ (کش)
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	٣_١	۲۰_۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	٣_١	۲۰_۱۲	پارویی با دمبل متناوب
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	VA-%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه با دستان معکوس
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	VA-%	٣_١	1	كشش شانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	VA-%	٣_١	1	خم شدن گردن

## روز اول

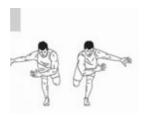


انگشتان پا ایستاده	تمرين المس			
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰			
ضرب آهنگ  آرام	ست [۵_۱			
استراحت ◘ • _ • ۹ ثانیه				

نو بالا	تمرين الانچ زا
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [ ۵_
·	
۲ نانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات   سو
جانبى	تمرین پریدن
شدت  %•٨-•٧	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ  آرام	ست ۱_۵
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
پهلو جمع زانو	تمرین پلانک
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات   سو
-ن	تمرین قدم زد
شدت  %•٨-٥٧	۲۰_۱۲
V = 1/1 0 Jan	تکرار   ۱۰_۶ تک پا
شدت امره ۳۰۰۸۰ ضرب آهنگ ا∏رام	
ضرب آهنگ  آرام	تک پا
" ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه	تک پا ست ۲_۱
' ضرب آهنگ آآرام ۹ ثانیه پر ست	تک پا ست ۳_۱ استراحت  ۰_۰ توضیحات  سو
' ضرب آهنگ آآرام ۹ ثانیه پر ست	تک پا ۳_۱ مسا ۳_۱ می استراحت می استراحت می استراحت می استراحت
سر آهنگ آآرام ۹ ثانیه پر ست ب به همراه باز کردن سریع ها بالای سر	تک پا  ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""
مرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست به همراه باز کردن سریع ها بالای سر شدت  %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ  آرام	تک پا ست   ۳_۱ استراحت   ۰_۰ توضیحات   سو تصرین   سکات
مرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست به همراه باز کردن سریع ها بالای سر شدت  %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ  آرام	تک پا  ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""
مرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست به همراه باز کردن سریع ها بالای سر شدت   %۰۸-۰۰ ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست	تک پا  ""   ""   ""    ""   ""   ""   ""    ""   ""   ""   ""    ""   ""   ""   ""    ""   ""   ""    ""   ""   ""    ""   ""   ""
مرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست به همراه باز کردن سریع ها بالای سر شدت   %۰۸-۰۰ ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست	تک پا  "" استراحت ا ه _ ه تونیحات ا سو تونیحات ا سکات تدین ا (سکات تدین ا (سکات تدین ا (سکات "" ا ا س
و با آمنگ آآرام ۱ فرس آهنگ آآرام ۱ به همراه باز کردن سریع ۱ ها بالای سر شدت آ%۹۰۸۰۰۰ ۱ فرس آهنگ آآرام ۱ فرس شدگ آرام پر ست	تک پا  ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""   ""
مرب آهنگ   آرام ۹ ثانیه پر ست ها بالای سر شدت   %۰۸-۰۷ فرب آهنگ   آرام پر ست روی زمین شرب آهنگ   آرام	تك پا ۳_۱ من المسكات مرین السكات مرین السكات مرین السكات مرین السكات مرین السكات مرین السكات مرین السنای مرین الی
و با الله الله الله الله الله الله الله ا	است الـ پا ست الـ پا استراحت ا و و تمرین السکات تمرین السکات تکرار ۱۲ و و توفیحات اسو توفیحات اسو تمرین اشنای
و بانیه ۱ و بانیه ۱ و بانیه ۱ و بانیه به همراه باز کردن سریع شدت این ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱	تك پا ۳_۱ من المكات أو مي المكات تمرين المكات المي المكات المي المكات المي المي المي المي المي المي المي المي
و بانیه ۱ و بانیه ۱ و بانیه ۱ و بانیه به همراه باز کردن سریع شدت این ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱	تك پا   ""   استراحت   و و و و و و و و و و و و و و و و و و
و ثانیه ۹ ثانیه ۹ ثانیه پر ست پر ست شدت از کردن سریع شدت از کردن سریع ضرب آهنگ آرام مین وی زمین پر ست ۱۹ ثانیه ضرب آهنگ آرام شدت از ۱۹۰۸-۷۰ ضرب آهنگ آرام شدت از ۱۹۰۸-۷۰ پر ست ۹ ثانیه پر ست	تك پا  "" استراحت و و و و و و و و و و و و و و و و و و و
و بانیه و بانیه و بانیه و بانیه و بانیه به همراه باز کردن سریع ها بالای سر شدت ا ۱۹۰۸-۷۰ و بانیه و بانیه و بانیه شدت ا ۱۹۰۸-۷۰ و بانیه فرب آهنگ از آرام و بانیه شدت ا ۱۹۰۸-۷۰ و بانیه و بانی و بانیه	تک پا  """ استراحت   """ و ""  تمرین   استکات اسو  تمرین   استکات "" و ""  """ استراحت   "" و ""  تمرین   شنای "" و ""

توضيحات سوپر ست

















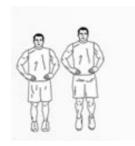








3	100	
F		1
3		6
		OF THE



















ردی دست به پا	تمرين كوهنو					
شدت  %٥٠٨-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_					
۹ ثانیه						
پر ست	توضيحات   سور					
	تمرین الی لی					
شدت  %•٨-•٧	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ  آرام	ست [۵_۱					
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥					
پر ست	توضيحات اسو					
به جلو	تمرين پروانه					
شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ  آرام	ست [۵_1					
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥					
توضیحات   سوپر ست						
ت همراه پا بالا	تمرين اسكواد					
شدت  %•۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ آرام	ست [۱_۵					
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥					
پر ست دن پا از جلو	توضيحات   سوپر ست					
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ  آرام	ست ۵_۱					
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥					
پر ست	توضيحات   سوء					
عمراه با چرخش به صورت ۱۵	چاپ ه تمرين ايستاد					
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰					
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1					
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥					
پر ست	توضيحات سو					
ت تک پا دست مخالف ن (دمبل)	ددلیف تمرین کشیدر					

ضرب آهنگ آرام

تمرین شراگ تكرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۰۰ ضرب آهنگ آرام استراحت ◘ •\_•٩ ثانيه توضيحات سوپر ست تمرین االا کشیدن را تک پا روی میز تكرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۵۰ ضرب آهنگ اّرام ست ۳\_۱ استراحت ٥\_٥ ثانيه توضيحات سوپر ست تمرین اسکات چارکی با هالتر تكرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۵۰ ست ۳\_۱ استراحت ٥\_٥ ثانيه توضيحات سوپر ست بهترین تمرین کششی برای عضله <sup>تمرین</sup> دو سر بازویی شدت %۰۸-۰۷ تکرار ۱

ست ۳\_۱ ضرب آهنگ ۳-۳ثانیه استراحت ٥\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین کشش چهارسر ران

شدت  %•۸-•۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥

توضيحات سوپر ست

تمرین پروانه جانبی

استراحت ٥\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین زانو به آرنج

ست ا۱\_۵

استراحت ٥\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تکرار ۲۱\_۲۰ شدت %۸۰-۷۰

ضرب آهنگ آرام

ست ا۱\_۵

تکرار ۲۱\_۲۰ شدت %۸۰-۷۰

ضرب آهنگ آرام

مالان باید مالان و بر المام مالان	
e	
1	













## روز سوم

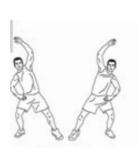


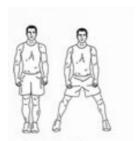


عدار   ۱۱ و حوا المداوت   مدو المداوت   مد	جانبی	تمرين پروانه
ساراحت   حوا ثانیه استراحت   حوا ثانیه استرا	شدت ۱۸۰۸-۷۰	تکرار ۱۲_۲۰
توفیعات ا سپر ست  تراز   ۱۲-۰۶   شدت   ۰۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱	ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
توفیعات ا سپر ست  تراز   ۱۲-۰۶   شدت   ۰۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱	- ۹ ثانیه	
المناوع المن		
ست ا ۵ مر اهنگ   آرام استراحت   و و ۹ ثانیه  توفیعات   سپر ست  تمرین   لمس انگشتان پا ایستاده  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  ست ا ۵ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  ست ا ۲۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  ست ا ۲۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  ست ا ۲۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  تراز   ۱سپر ست  ست ا ۲۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  تراز   ۲۰ و ۹ ثانیه  ست ا ۲۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۱۰ و و ۱۰ و ۱۰ ثانیه  تراز   ۲۰ و ۱۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۱۰ مر اهنگ   آرام  تراز   ۲۰ و ۱۰ و	وانه	تمرین انیم پرو
استراحت   و • و 9 ثانیه  توریا   لسن انگشتان پا ایستاده  تراز   ۲۱ و ۲ شدت   ۱۰۵۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱	شدت  %•۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
توفیحات   سوپر ست  تراز   ۱۲ و ۲ مدت   ۱۰۵ ۱۰۵ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰	ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
تعرین المس انگشتان پا ایستاده  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰۰  استراحت   ۱۰ و کانیه  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   شدت   ۴۰۰۸۰۰  تکراز   ۲۰۱۳   سیر ست	۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
عدر   ۱۳ و   ۱	پر ست	توضيحات اسور
ست ا ـ	انگشتان پا ایستاده	
استراحت   و- و و گانیه  توفیحات   سوپر ست  تمرین   بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال  تمرین   الگوی نرولی هیپ (کش)  تمرین   الگوی نزولی هیپ (کش)  تمرین   الگوی نزولی هیپ (کش)  تمرین   سایح تک دست دمبل زیر زانو  تمرین   استج تک دست دمبل زیر زانو  تمرین   استج حو گانیه  تمرین   سایح تک دست دمبل زیر زانو  تمرین   سایح تک دست دمبل زیر زانو  تمرین   سایح ست  تمرین   سایح ست  تمرین   سایح با دمبل متناوب  تمرین   پارویی با دمبل متناوب  تمرین   پارویی با دمبل متناوب	شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
توفیحات   سوپر ست  تراز   ۲۰ - ۲۰   شدت   ۲۰ - ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰	ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
تعرین   بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال  تکراز   ۲۰_۰۲   شدت   ۰۰ ۰۰ ۰۰ ۰۰ ۰۰ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
المراح   مدت   ۱۰ م ۱۰	پر ست	توضيحات اسو
ست   ۴-۱ فرب آهنگ   آرام استراحت   ۰-۹ ثانیه توفیعات   سوپر ست تمرین   الگوی نزولی هیپ (کش) تکرار   ۲-۱۷ تک پا شدت   ۱۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	دن پاها با توپ مدیسنبال	تمرين بالا آور
استراحت   ه- ۹۰ ثانیه توفیحات   سوپر ست تمرین   الگوی نزولی هیپ (کش) تکرلز   ۲- ۱۱ مدت   ۲۰۰۸ ۸۰۰ ۸۰۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱۰ ۱		
رونيحات   سوپر ست  تمرين   الگوی نزولی هيپ (کش)  تكر ا	شدت  %۸۰-۷۰	تکرار ۱۲_۲۰
تمرین الگوی نزولی هیپ (کش)  ال ۱- ۱۰ تک پا  تکراز   ۶ - ۱		
ا ترار   2-۱۰   است   ۲۰ ۱۰	ضرب آهنگ  آرام	ست [۴_1
تكريا   2- ۱۰ الله الله الله الله الله الله الله الل	' ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه	ست ۴_۱ مدراحت ۰_۰
استراحت   هـ ٩٥ ثانيه توفيحات   سوپر ست تمرين   اسنج تک دست دمبل زير زانو تكرلز   ٢١ - ٢ شدت   %٥٠٨٠٠ ست   ٢٠ شدت   ١٠٥٨٠ ست   ١٠٥٨٠ ست استراحت   هـ ٩٠ ثانيه توفيحات   سوپر ست تمرين   پارويی با دمبل متناوب تكرلز   ٢١ - ٢ شدت   %٥٠٨٠٠٠	' ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست	ستراحت   °_° استراحت   °_° توضیحات   سود
توفیحات   سوپر ست تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرلر   ۲۰_۲۰ شدت   %۰۸-۰۰ ست   ۳۰ ضرب آمنگ   آرام استراحت   ۰_۰۰ ثانیه توفیحات   سوپر ست تمرین   پارویی با دمبل متناوب تکرلر   ۲۰_۲۰ شدت   %۰۸-۰۰	ا ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست نزولی هیپ (کش)	ست   ۴_۱ مراحت   ۰_۰ و استراحت   ۰_۰ و توفییحات   سو تمرین   الگوی تکرار   ۲-۱۲
تمرین اسنج تک دست دمبل زیر زانو  تکرلر ۱۲-۲۰ شدت ۱۰۰۸-۷۰  ست ۱-۳ ضرب آمنگ آرام  استراحت ۱-۹۰ ثانیه  توضیحات اسوپر ست  تمرین اپارویی با دمبل متناوب  تکرلر ۱۲-۲۰ شدت ۱۰۰۸-۷۰	ا ضرب آهنگ  آرام ۹ ثانیه پر ست نزولی هیپ (کش) شدت %۰۸۰-۷۰	ست   ۴_۱ مراحت   ۰_۰ و استراحت   ۰_۰ و توفییحات   سو تمرین   الگوی تکرار   ۲-۱۲
تكرلز   ۲۵_۲۰ شدت   ۲۰۵۸۰۰۰ ست   ۲۰۵۸۰۰۰ ست   ۲۰۵۸۰۰۰ ست   ۱٬۵۰۸ ست استراحت   ۱٬۵۰۸ ست تونيدات   سوپر ست تمرين   پارويی با دمبل متناوب تكرلز   ۲۰_۲۰ شدت   ۲۰۸۰۰۰	ا ضرب آهنگ   آرام 9 ثانیه پر ست نزولی هیپ (کش) شدت  %۹۰-۹۰ ضرب آهنگ   آرام	ست   ۴_   م_ ه استراحت   ه_ ه توفیحات   سو تمرین   الگوی تکرار   5_ ه ا تک پا
ست   ۳_ ا استراحت   ۰_ ۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست تمرین   پارویی با دمیل متناوب تکرلر   ۲۰_۲۲ شدت   ۰۰۰-۷۰	ا ضرب آهنگ   آرام ۹ ثانیه نزولی هیپ (کش) شدت  %ه۸-۰۷ ضرب آهنگ   آرام	۳_  استراحت   0_0 توفیحات   سود توفیحات   سود ترکز   2_10 تک پا ۳_  ستراحت   0_0
استراحت   ه_٩٠ ثانیه توضیحات   سوپر ست تمرین   پارویی با دمبل متناوب تکرلر   ۲۰_۲۷ شدت   ۷۰-۸۰۰	ر الله الله الله الله الله الله الله الل	استراحت   0_0 توفیحات   سوء تمرین   الگوی تکرار   5_1   ۲0_1   ۳_1   ست   ۲_1   ست   ۲_1   ست   ۲_1   ست   ۲_1
توضیحات  سوپر ست تمرین پارویی با دمبل متناوب تکرلر ۲۰_۲۲  شدت %۸۰-۷۰	ر الله الله الله الله الله الله الله الل	استراحت   ٥-٥ توفيعات   سو توفيعات   سو توفيعات   سو توفيعات   سو تول   ٥-٥ تول   ٥-٥ تول   ٥-٥ توفيعات   سو توفیعات   سو
تمرین   پارویی با دمبل متناوب تکرار   ۲۰_۲۲ شدت  %۸۰۸-۷۰	ا مند الما الما الما الما الما الما الما الم	استراحت   ٥-٥ توفيعات   سو توفيعات   سو توفيعات   سو توفيعات   سو تول   ٥-٥ تول   ٥-٥ تول   ٥-٥ توفيعات   سو توفیعات   سو
تكرار   ۲۰_۱۲   شدت   %۰۸-۰۷	ر الم المدال ا	F_  مسارات   و_ه توفیعات   سود توفیعات   سود ترار   5 - 1 ترار   5 - 2 ترار   6 - 2 ترار   7 - 2 ترار   7 - 2 ترار   1 - 3 ترار   1
	ر الله الله الله الله الله الله الله الل	
ست ۳_۱ ضرب آهنگ آآرام	ر الله الله الله الله الله الله الله الل	
	ر المنه الم	

استراحت •\_٩٠ ثانيه

توضيحات سوپر ست























تمرین پرس سینه با دستان معکوس				
شدت ∥%۰۸-۷۰	تکرار ۱۲_۲۰			
ضرب آهنگ آرام	ست [۳_۱			
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥			
	توضیحات   سو تمرین   کشش			
شدت ∥%۰۸۰۰۷	تكرار ۱			
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست [۳_۱			
استراحت ◘٩_٩ ثانيه				
توضیحات   سوپر ست				

خم شدن گردن	تمرين
-------------	-------

شدت  %•۸-•۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
استراحت ◘ •_• 9 ثانیه	











