BMI YY	نام و نام خانوادگی	سن
77	جناب آقای مهدی حافظپور	79

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرین
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	اسنج تک دست
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	k	۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	فيله ايستا
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	مهارت سريع قدم برداشتن
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	نشربغل تركيبي
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	خم شدن گردن

	روز دوم					
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	۷۰-۸۰%	۴	117	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پرش دمبل با شراگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	چرخش به صورت زانو زدن تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	انتقال جانبي وزن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/∘/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	کشش همسترینگ

روز اول

	usald		چ تک دست	تمرين اسن
	بازورا خد ترفده و ای واتا جائز که دن تولیده یالا بکشید دن تولیده یالا بکشید		شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
	ناهان که من توجه دستان ا در مناسان در مناسان نکه دارند	San along	ضرب آهنگ ۲/ ۲/۰	ست ۴
	The first of	مثل (باکنگ شد واد فلسل درس بالا ملسی درس بالا ملسی کس بیشتر از مرس المامه باشد	۶۰-۰۶ ثانیه	استراحت ١٠
			وپر ست	س توضیحات
7	notify (finaled) May shift		زدن به بالا همراه ب سرشانه تک دست	گام _{تمرین} پرس









توضيحات سوپر ست

استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه

تکرار ۱۲

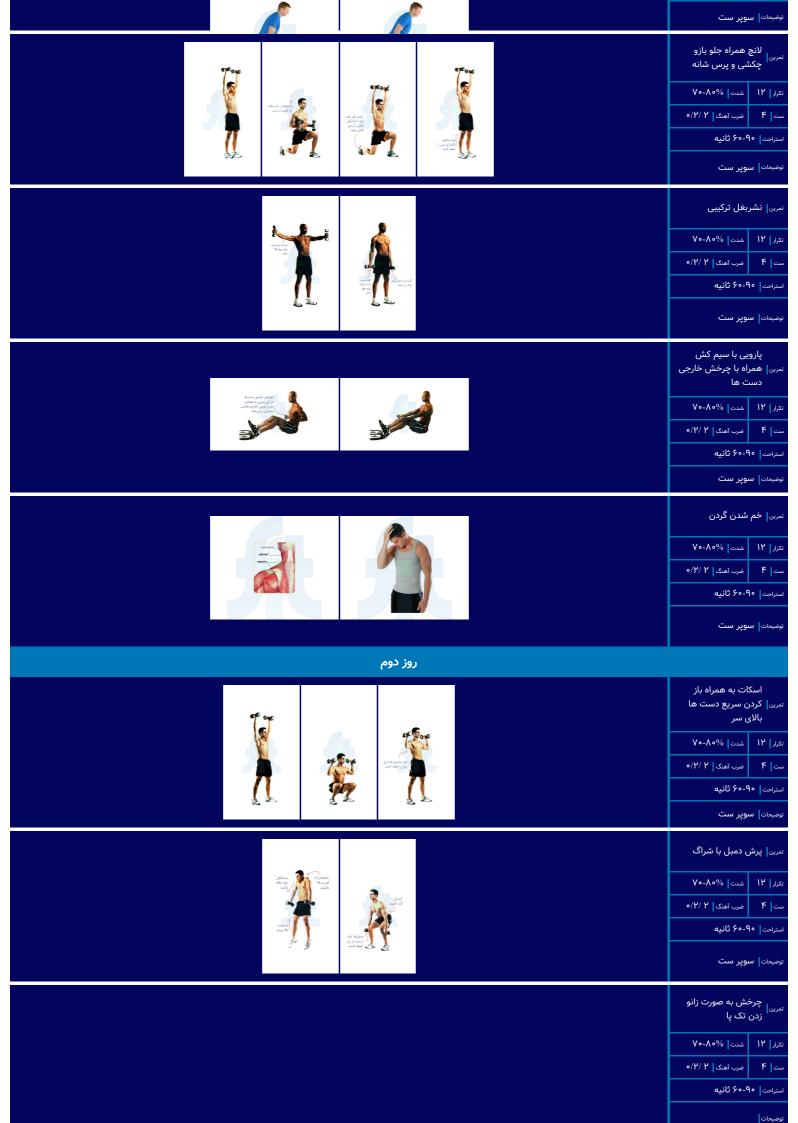
۷۰-۸۰%	شدت	رار ۱۲

	حرب الست	٠.	_

توضیحات سوپر ست

مهارت سریع قدم برداشتن	
برداشتن	مرين

شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲
/U / U I	× 1



			سوپر ست
			تمرین انتقال جانبی وزن تکرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
	Control of the contro		اسكات به همراه باز تعرین كردن سریع دست ها بالای سر تعرار ۱۲ شدت ۱۲۰۰۰ ست ا ۴۰۰۰ ست ا ۴۰۰۰ شند ا ۲/۲/۰ استراحت ۱۹۰۰۰ ثانیه توفیحات ا سوپر ست
and a second sec	The second secon	And the second s	تعرین پرس سینه با دمبل تقرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
			بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان تکرار ۱۲ شدت ا %۸۰-۷۰ ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۷ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
8-			تعربن کشش همسترینگ تکرار ۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست