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

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پروانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	بالاآوردن جانبى پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پروانه دست جلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	پلانک
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	چهار نقطه پا بالا چرخاندن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	پشت ساق پا با دمبل ایستاده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	کشش کمر

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	k	۱۲	پروانه جانبی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	اسکوات با مشت
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	پروانه جانبی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	لی لی ت پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	انتقال وزن با استراتژی مچ پا به عقب
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	اسکات با هالتر پا باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	كشش پشت ساق زانو خم
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	كشش پريفورميس

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پروانه جانبی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پریدن جانبی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	بالاآوردن جانبى پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پروانه به جلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	۴	١٢	شکم V
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بارفیکس خوابیده پارویی معکوس با حوله
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش سه سر بازو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	V°-A°%	۴	۱۲	كشش پريفورميس

روز اول



نه	تمرین پروا		
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲		
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴		
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			

توضیحات**| سوپر ست**

شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضیحات س
ﻪ ﺩﺳﺖ ﺟﻠﻮ	تمرین پروان
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۷ /۲/ ه	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضیحات ا س
ی	تمرين پلانك
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضیحات س
ِ نقطه پا بالا اندن	چهار ^{تمرین} چرخ
شدت ا %•٨-◊٧	تکرار ۱۲
	'**
سرب آهنگ ۲ /۲/ ∘	ست ۴
ضرب آهنگ ۰/۲/۲	
- مرب آهنگ ۰/۲/۲ ۱-۶۰ ثانیه	ست ۴
- مرب آهنگ ۰/۲/۲ ۱-۶۰ ثانیه	ستراحت ۹۰ توضیحات سکا تصرین کردن
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ 2-۶۰ ثانیه وپر ست ات به همراه باز ن سریع دست ها	ستراحت ۹۰ توضیحات سکا تصرین کردن
ضرب آهنگ ۲/۲/۰ ۲-۶۰ ثانیه وپر ست ات به همراه باز ن سریع دست ها سر	۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳
ضرب آهنگ ۲/۲/۰ ۲-۶۰ ثانیه وپر ست ت به همراه باز ن سریع دست ها ن سر شدت %۸۰-۷۰ ضرب آهنگ ۲/۲/۰	استراحت ۴ مستراحت ۹۰ موضیحات سکا موضیحات سکا تمرین کردر بالای تکردر الای تکردر ۱۲ موضوع الای تکردر ۱۲ موضوع الای
فرب آهنگ ۲/۲/۰ - ۶۰ ثانیه وپر ست ات به همراه باز ان سریع دست ها اسریع دست ها	۳ سراحت ۱۹۰ متراحت ۱۹۰ متراحت ۱۳۰ متراز ۱۲ متراز ۱۲ متراز ۱۲ متراحت ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ مترازحت ۱۹۰ مترزح
فرب آهنگ ۲/۱/۰ ۱-۶۰ ثانیه وپر ست ن سریع دست ها سدت ۴۰۸-۰۷ فرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست	۳ سراحت ۱۹۰ متراحت ۱۹۰ متراحت ۱۳۰ متراز ۱۲ متراز ۱۲ متراز ۱۲ متراحت ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ متراز ۱۹۰ مترازحت ۱۹۰ مترزح
فرب آهنگ ۲/۱/۰ ۱-۶۰ ثانیه وپر ست ن سریع دست ها سدت ۴۰۸-۰۷ فرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست	استراحت ا ۱۵ متراحت ا ۱۵ متراحت ا ۱۵ متراد ا ۱۲ متراحت ا ۱۵ متراحت ا
فرب آهنگ ۲/۱/۰ ۱-۰۶ ثانیه وپر ست ن سریع دست ها ن سریع دست ها فرب آهنگ ۲/۲/۰ ا-۰۶ ثانیه وپر ست ن ساق پا با دمبل	استراحت ا ۱۳۰۵ ما اسکا توفیعات ا سالای توفیعات ا سالای اسکا توفیعات ا سالای ت
فرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست وپر ست ن سریع دست ها سریع دست ها فرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست ت ساق پا با دمبل ناده فرب آهنگ ۷۰۸۰۰	استراحت ا ۱۳۰۰ اسکا توفیحات اسکا توفیحات اسکا توفیحات اسکا توفیحات اسکا استراحت ا ۱۳۰۰ توفیحات اسکا توفیحات اسکالی توفیحات
فرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست وپر ست ات به همراه باز ان به همراه باز ان به همراه باز ان ۱۸۰۸ میل فرب آهنگ ۲/۲/۰ انیه ان ساق پا با دمبل انده انده انده انده انده انده انده	اسکا المتراحت ا ۱۳۵۰ اسکا تمرین المیک المیک المیک تمرین المیک تمیک تمرین المیک تمرین المیک تمین المیک تمیک تمیک تمیک تمیک تمیک تمین المیک تمیک تمیک تمیک تمیک تمیک تمیک تمیک ت
رب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست وپر ست ات به همراه باز ان سریع دست ها اسریع دست ها ضرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست ناده ناده ضرب آهنگ ۷۰۲/۰ ناده ضرب آهنگ ۲/۲/۰	اسکا استراحت ا ۱۳۵۰ میرا اسکا استراحت ا ۱۳۵۰ میرا اسکا تحرین الکردر اسکا استراحت ا ۱۳۵۰ میرا استراحت ا ۱۳۹۰ استراحت ا ۱۳
رب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست وپر ست ات به همراه باز ان سریع دست ها اسریع دست ها ضرب آهنگ ۲/۲/۰ وپر ست ناده ناده ضرب آهنگ ۷۰۲/۰ ناده ضرب آهنگ ۲/۲/۰	اسکا المتراحت ا ۱۳ استراحت ا ۱۳ اسکا المترا المترا المترا المترا المتراحت ا ۱۳ المترا
ور ست به همراه باز وپر ست ها ۱۳۰۸ میل است به همراه باز وپر ست ما شدت این ۱۳۰۸ میل مرب آهنگ این ۱۳۰۸ میل این ۱۳ میل این	اسکا ۱۳ میران او استراحت ا ۱۳ میران از کردر ا ۱۲ میران از ۲۰ میران از کردر ا کردر ا ۲۰ میران از کردر ا ۲۰ میران از کردر ا کردر ا ۲۰ میران از

توضیحات سوپر ست

تمرین| پروانه جانبی

تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷





















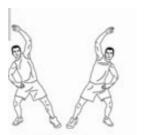
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ١٠
وپر ست	توضیحات ا س
وات با مشت	تمرین اسک
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲/ ۲/۰	ست ۴
۶۰-۰ ثانیه	استراحت ١٠
وپر ست	توضیحات ا س
نه جانبی	تمرین پروان
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۰۶ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضیحات ا س
ى ت پا	تمرین لی ل
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۷ /۲/ ۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۴۰
وپر ست	توضیحات ا س
چرخشی	تمرین قدم
شدت %۰۸۰%	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
۰-۰۶ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضیحات ا س
چ معکوس روی میز ہم غلتان	کران _{تمرین} با فو
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴
۶۰-۰ ثانیه	استراحت ۱۰
وپر ست ا	توضيحات س
ال وزن با استراتژی پا به عقب	انتقا _{تمرین} مچ ب
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰
وپر ست	توضيحات س

تمرین| شراگ دست باز

تکرار | ۱۲ شدت | ۰۸۰-۰۷ مدت | ۰/۲/۷ مدت | ۰/۲/۲ مدت | ۱۰/۲/۲ مدت | ۱۰/۲ مدت | ۱۰/۲/۲ مدت | ۱۰/۲ مدت | ۱۰/۲/۲ مدت | ۱۰/۲ مدت | ۱۰/۲/۲ مدت | ۱۰/۲ مد

















توضیحات سوپر ست

بالا کشیدن ران و لگن _{تمرین}| سر روی توپ سوییسی تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| اسکات با هالتر پا باز

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲		
ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴		
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			

توضیحات سوپر ست

کشش پشت ساق زانو _{تمرین}| خم

۴ ۰/۲/۲ ضرب آهنگ

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات اسوپر ست

تمرين كشش پريفورميس

شدت %۰۸-۰۷	کرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴

تمرین| لمس انگشتان پا ایستاده

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| پروانه جانبی

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| پریدن جانبی

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

ست|۴

تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰۰

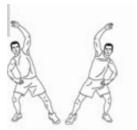
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

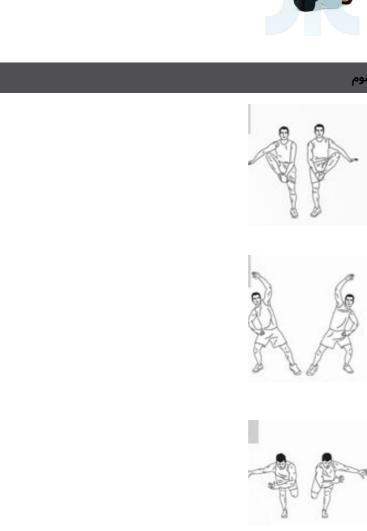
توضيحات سوپر ست

روز سوم









^{توضیحات} سوپر ست تمرین| بالاآوردن جانبی پا تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرین| پروانه به جلو تكرار | ۱۲ | شدت | %•٨-•٧ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین| شکم V تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست ددلیفت تک پا دست _{تمرین}| مخالف کشیدن (دمبل) تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست لیفت مرده پاصاف با _{تمرین}| دمبل به همراه پارویی تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست بالا کشیدن ران و لگن _{تمرین}| سر روی توپ سوییسی تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰-۰۷ ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست

بارفیکس خوابیده پارویی _{تمرین}| معکوس با حوله

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۸۰۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

ست| ۴





































مرین کشش سه سر بازو			
شدت %•۸-•۷	کرار ۱۲		
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/	سا ۴		
۰-۶۰ ثانیه	ستراحت ١٥		
وپر ست	وضيحات ا س		

تمرين كشش پريفورميس		
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲	
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴	

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست