

سن  
۳۷  
نام و نام خانوادگی  
جناب\_آقای\_امیر\_اخوان  
BMI  
۲۸

## روز اول

**تمرین** بلند شدن ترکیه ای  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



**تمرین** دستیابی (تاب خوردن اغراق آمیز بازو به جلو)  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



**تمرین** لانچ به طرفین هممره پرس سرشانه  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** لانچ یا دمبل معکوس پرس شانه تک دست  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین پرس دمبل با شراک

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین جلو بازو با هالتر لاری

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش کمر

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین پلانک دستان باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



## روز دوم

تمرین پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین اسنچ کتری شکل

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

تمرین اسنچ کتری شکل

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شنا کردن

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شنا به سبک جودوکاران

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

## استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپرست

## تمرین

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپرست



## تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپرست

## تمرین کشش سه سر بازو

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیہ توضیحات سوپرست



## تمرین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپرست

روز سوم

## تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپرست

### تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیہ توضیحات سوپرست

**تمرین** لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** جمع کردن بدن روی قووم  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



**تمرین** کشش هیپ به ران  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



**تمرین** شراک  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** الگوی نزولی هیپ (کش)

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات دو بخشی

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات با وزن بدن همراه فشار خارجی زانو ها

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش نزدیک کننده ران

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

