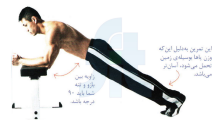


سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
ضربه زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
قدم چرخشی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک ۴۵ درجه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تعادل نیمه زانو زدن درون خطی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت بازو با دمبل خوابیده به پشت متناوب	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات زندانیان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش مهره ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
کوهنوردی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پریدن تی شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کبری دمر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لت با دستان باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل به صورت متناوب	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول



تمرین ضربه زانو	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۰/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین قدم چرخشی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۰/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک ۴۵ درجه	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۰/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین تعادل نیمه زانو زدن درون خطی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۰/ 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 | پشت بازو با دمبل
خوابیده به پشت متناوب

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات زندانیان

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش مهره ها

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



روز دوم

تمرین | کوهنوردی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پریدن تی شکل

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

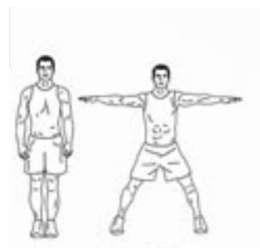
توضیحات | سوپر ست

تمرین | کبری دمر

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



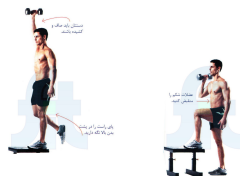
تمرین پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن



تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست



تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین لت با دستان باز



تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین پرس سینه با دمبل به صورت متناوب



تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین کشش شانه



تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست