

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب آقای سهیل هاشمی	۲۴

روز اول

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

			تمرین   اسنچ تک دست
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست

			تمرین   Full Tandem - Lateral Reach (Foam)
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست

تمرین   گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست		تمرین   لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰٪		شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

		تمرین   پارویی باسیم کش دستگیره طنابی
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

## روز دوم

		تمرین   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

		تمرین   اسنچ کتری شکل
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   شراگ		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   شراگ		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   شنا با دستان لوزی شکل (سه سر)		تکرار   ۱۲
تمرین   بالا کشیدن ران		تکرار   ۱۲

ست   ۴			ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%			شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست



توضیحات | سوپر ست

## روز سوم

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



		تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰%
		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست



		تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰%
		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست



تمرین   اسنچ کتری شکل		تکرار   ۱۲	ست   ۴	شدت   ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
							

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

تمرین   چرخش روسی به همراه رک زدن		تکرار   ۱۲	ست   ۴	شدت   ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
							

تمرین   بالا کشیدن ران تک پا قرار پا روی تخته		تکرار   ۱۲	ست   ۴	شدت   ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
							