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

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو به آرنج
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکی بازی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰_۱۲	شتر گربه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۳ تک پا	چرخش لگن
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	بالا کشیدن ران تک پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷∘-۸∘%	٣_١	1	خم شدن گردن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	بالاآوردن جانبى پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	دراز و نشست با حمل وزنه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تنه
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	كشش شانه

روز اول

DA.	
9 70	۷۰-۸۰%
4 124	آهنگ آرام
7 84	d
1 1	

اسکی بازی	تمرين

تمرین زانو به آرنج

تکرار ۲۰_۱۲ شد ىت ا_۵ استراحت •_٩٠ ثاني

سدت ۲۰۰۸۰۰۵	ندرار ۱۱_۱۰	
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱	
استراحت ◘ ٩٠_٥ ثانيه		

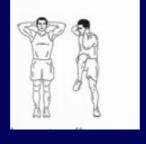


•	- 1
ضرب آهنگ ارام	ست [۴_1
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥

توضیحات سوپر ست

تمرین چرخش لگن

شدت %۰۸-۰%	۲۰_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
سراحت ◘ •_٩ ثانیه	













توضیحات سوپر ست تمرین بلند شدن ترکیه ای

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرین ابالا کشیدن ران تک پا

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرین پرس سینه با دمبل

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت ٥_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرین حم شدن گردن

تکرار ۱ ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

وضيحات سوپر ست

تمرین بالاآوردن جانبی پا

تکرار ۲۱_۲۰ شدت %۸۰-۷۰ ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرین لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰

ستراحت •_•٩ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین دراز و نشست با حمل وزنه

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۴_۱ ضرب آهنگ آرام ستراحت ٩٠_٠ ثانيه

توضیحات سوپر ست























تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تمرین تنه		
شدت ۷۰-۸۰%	۱۰_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا	
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱	
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥	
پر ست	توضيحات سو	
گام زدن به بالا همراه پرس ^{تمرین} سرشانه تک دست		
شدت %۰۸۰۰۷	تکرار ۲۰_۱۲	
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱	
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥	
توضيحات سوپر ست		
ِو چکشی همراه پرس تک نیمکت	تمرین پا روی	
شدت %۰۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰	
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱	
استراحت ٩٠_٠ ثانيه		
توضیحات اسوپر ست		
تمرین پرس سینه با دمبل		
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰	
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱	
استراحت ٩٠_٠ ثانيه		
توضيحات سوپر ست		
شانه	تمرین کشش	

ست ۳_۱

توضيحات سوپر ست

شدت %۰۸-۰۷

ضرب آهنگ ۳۰ثانیه

