

نام و نام خانوادگی

جناب آقای امیر اخوان

BMI

28

روز اول

تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین چرخش روسی

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین تعادل تغییر وزن به جلو و عقب

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش شانه

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شنا با عقب و جلو گذاشتن دست ها

تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

روز دوم
تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ کنزی شکل
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین ددلیفت تک پا دست مخالف کشین (دمبل)
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشین سیم کش به کنار بدن زانو زده
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/ 0/2
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اکلت تک پا
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین باتج دمبل به طرفین همراه تملس با زمین
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین خم شدن گردن
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش پریفورمیس
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

روز سوم
تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ کنزی شکل
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2/0
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ
تکرار 12 شدت 70-80%

ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین پایداری به شکل t
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکلت با هالتر از جلو با دستان صلیبی
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین لیفت مرده با دمبل
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش نزدیک کننده ران
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش سه سر بازو
تکرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 0/2/ 2
استراحت 90-60 ثانیه توضیحات سوپر ست