

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب آقای امیر اخوان	۳۷

## روز اول

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | External Rotation - Heel Slide on Shin

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲

ست | ۴


شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲



استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین   پشت بازو با هالتر لاری خ به پشت		تمرین   پرش دمبل با شراگ
تکرار   ۱۲		
ست   ۴		
شدت   ۷۰-۸۰٪		
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		

	تمرین   بالارفتن از کوه با قرار دادن دست ها روی نیمکت
	تکرار   ۱۲
	ست   ۴
	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

## روز دوم

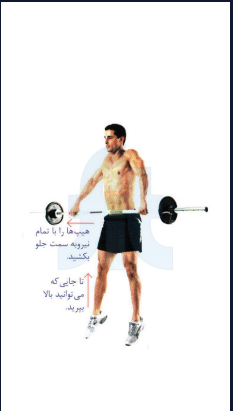
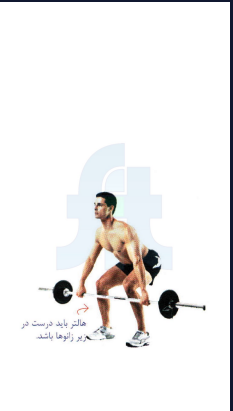
 	تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار   ۱۲
	ست   ۴
	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

 	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   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   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   شراگ دست باز		تمرین   شراگ دست باز	
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 با دمبل تک دست چرخش دست		تمرین   بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی	
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲	

ست   ۴	 <p>اندام این تمرین پشت عضلات پهلوی و عضلات پایه‌ای می‌تواند به بدن برای جلوگیری از حرکت بدن به جلو و عقب یا چپ و راست می‌شود.</p>	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

## روز سوم

		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 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 | 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



پایه را صاف نگه دارید  
پایه را صاف کنید.



کف دستتان باید رو به  
پایه باشد.

تمرین | اسنچ کتری شکل

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 | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پلانک پهلو پارویی

تکرار | ۱۲

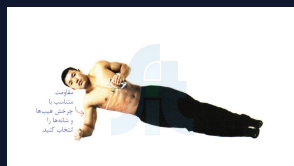
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



کف دستتان باید  
رو به پایه باشد.



کف دستتان باید  
رو به پایه باشد.

تمرین | شراگ

تکرار | ۱۲

ست | ۴

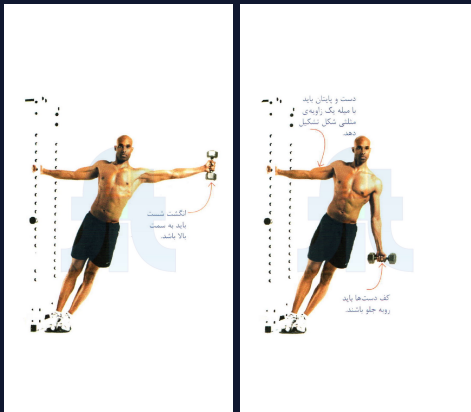
شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ 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



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