

BMI

۱۸

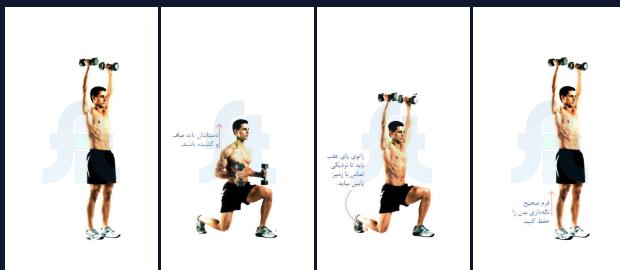
نام و نام خانوادگی

جناب آقای مهدی صادقی

سن

۲۶

## روز اول



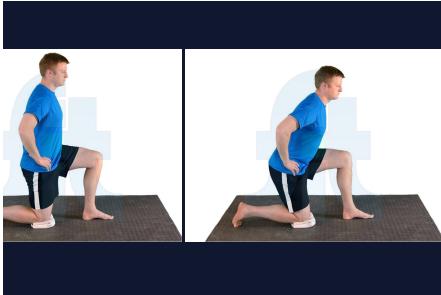
لایچ همراه جلو بازو  
تمرين | چکش و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



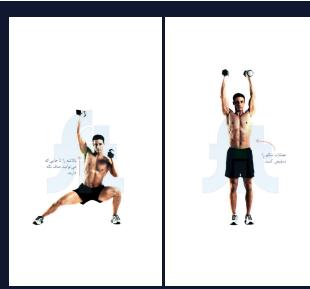
خم کردن هیپ با تمرين  
به جلو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



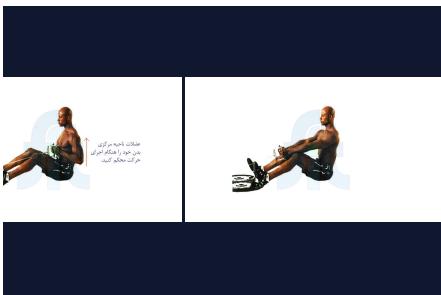
لایچ به طرفین همراه  
تمرين | پرس سرشانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



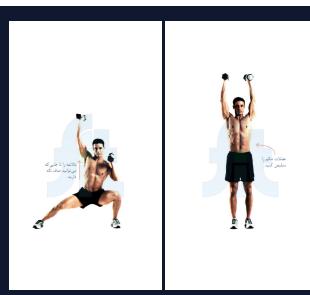
باروي با سيم کش کف  
دستان رو به هم

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



لایچ به طرفین همراه  
تمرين | پرس سرشانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين | کشش مهره ها

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



جلو بازو با دمبل ميز  
تمرين | شبب دار نشسته

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين | پلانك ۴۵ درجه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

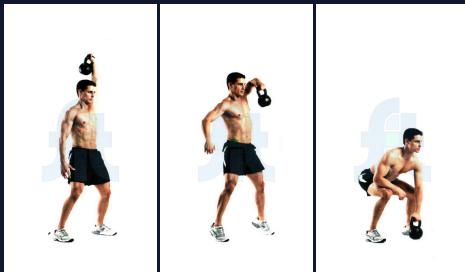
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست

## روز دوم

تمرين | کرانچ ابتدائي

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



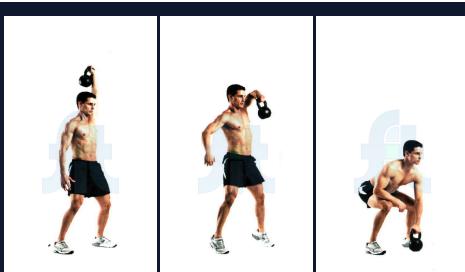
تمرين | اسنچ کتری شکل

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



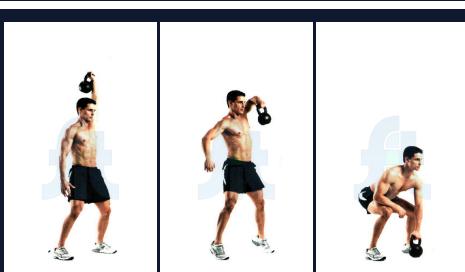
تمرين | لیفت مرده پاچاف با دمبل به همراه پارویی

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



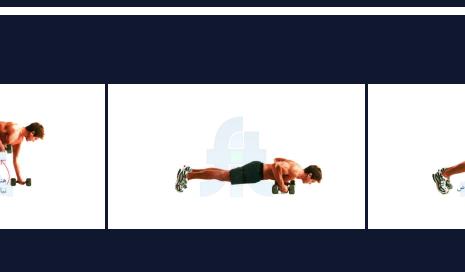
تمرين | اسنچ کتری شکل

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



تمرين | اسنچ کتری شکل

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



تمرين | شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل

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

تمرين | کشش عضلات خم کننده هیپ رانو زده

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
ست		

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | کرانچ معکوس روی توپ سوئیسی

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | شراگ دست باز

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | زانو زدن بلند با مقاومتی پشت و خم شدن هیپ

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

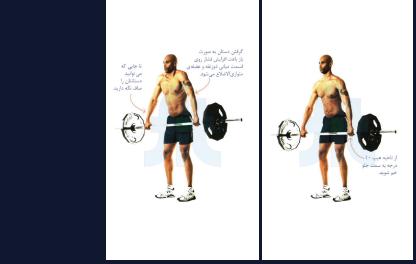
تمرين | پرس سینه با دمبل روی میز شبیدار به پایین

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



## روز سوم

تمرين | کشش همسرتینگ ایستاده

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | گام زدن با هالتر

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | کشش همسرتینگ

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

دکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

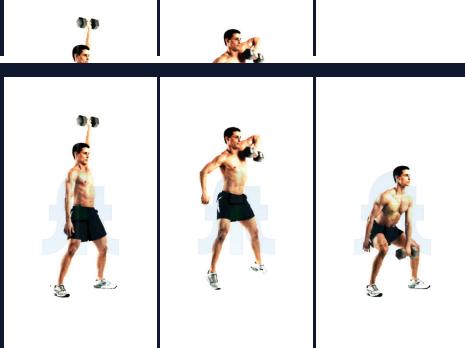
تمرين | زير زانو  
اسنج تک دست دمبل

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين | دمبل به همراه پارویی  
لیفت مرده پا صاف با

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



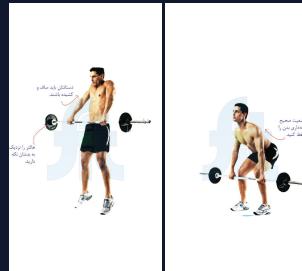
تمرين | سوئیسی  
کرانچ معکوس روی توب

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



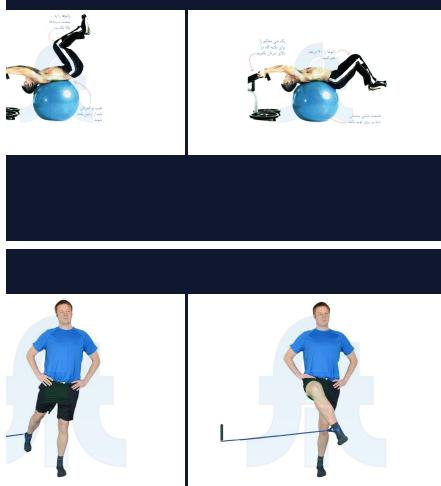
تمرين | شراگ

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين | کش  
مورب هیپ D1 صعودی

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



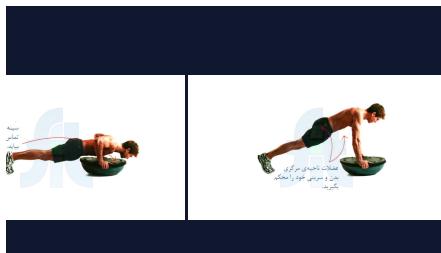
تمرين | پلانک پهلو پارویی

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



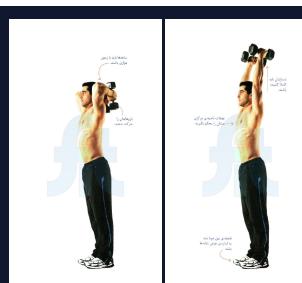
تمرين | شنا با توب بوسو

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين | سر  
پشت بازو دمبل بالای

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين | کشش د ادن

تکرار | ١٢ شدت | ٧٥-٨٥%

تکرار | ٤ ضرب آهنگ | ٥/٢

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوبر ست

