

روز اول

تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین چرخش مهره ها

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



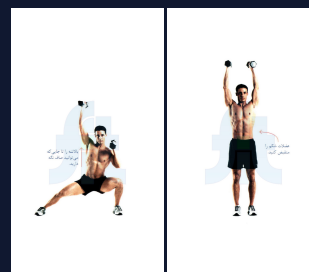
تمرین لانج به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



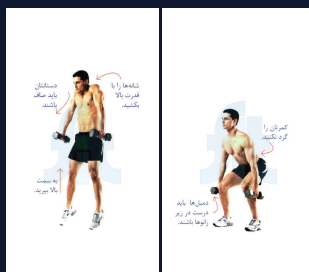
تمرین پرس دمبل با شراک

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین پارویی با سیم کش دست باز

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



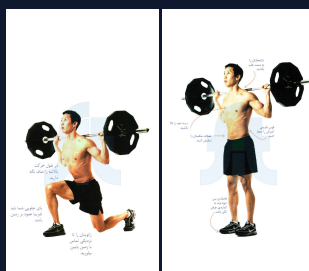
تمرین لانج باهالتر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین کشش کمر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین تعادل تک پا و دست ها بر روی پهلوی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



روز دوم

تمرین بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ همراه جلو بازو
چکشی و پرس شانه

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



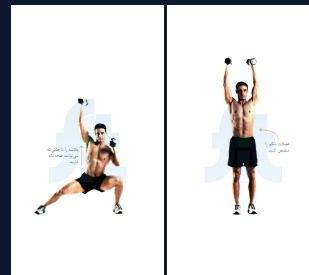
تمرین | تعادل انتقال وزن جانبی

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



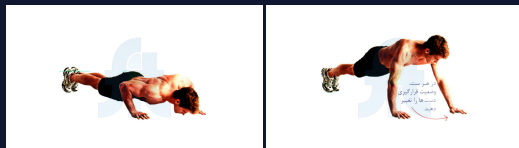
تمرین | لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

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



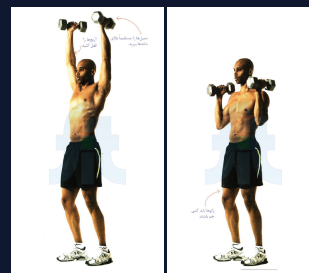
تمرین | شنا با عقب و جلو گذاشتن دست ها

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



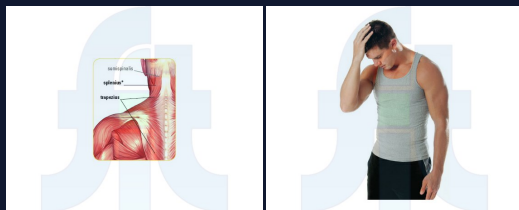
تمرین | پرس سرشانه با دمبل

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



تمرین | خم شدن گردن

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



تمرین | پلانک ۴۵ درجه

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

