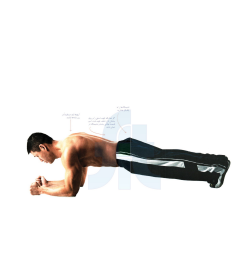
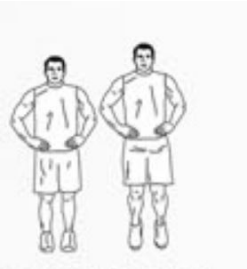


سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۴	سرکار خانم مائده اسدی	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لی لی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالاآوردن جانبی پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک با دمبل بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشر از جلو بغل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکوات همراه پا بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ زانو بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
ایستادن بدون حمایت پا چسبیده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لت با دستان باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو فشردن صفحه با انگشتان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش چهارسر ران	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول



تمرین لی لی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بالاآوردن جانبی پا	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

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

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ با دمبل بالای سر

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشر از جلو بغل

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

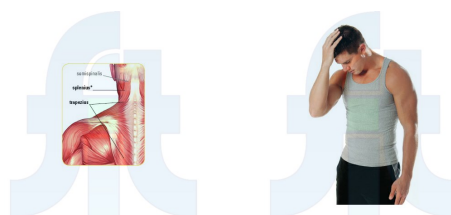
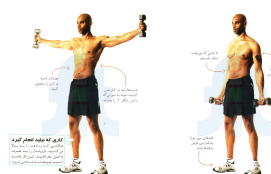
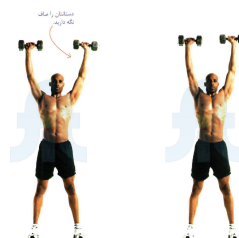
توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



روز دوم



تمرین | اسکوات همراه پا بالا

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانج زانو بالا

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پلانک

تکرار ۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | ایستادن بدون حمایت پا
چسبیده

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 | لت با دستان باز

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو فشردن صفحه
با انگشتان

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش چهارسر ران

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

توضیحات | سوپر ست

