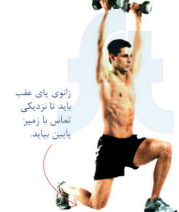

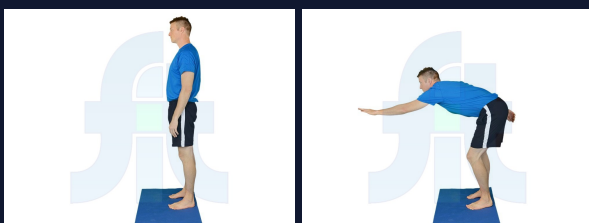


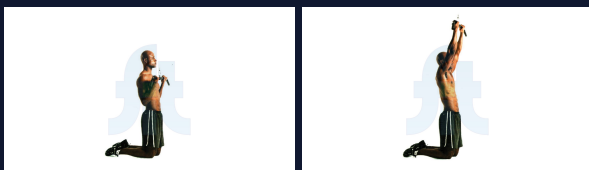
نام و نام خانوادگی	سن
شخص نفر کارکنان خانم شرکت بهبود ارتباط چهلستون	۲۸.۵

روز اول

	 <p>زانوی پای عقب باید تا نزدیک تماس با زمین پایین بیاید.</p>	 <p>فرم صحیح نگه داری بدن را حفظ کنید.</p>	تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

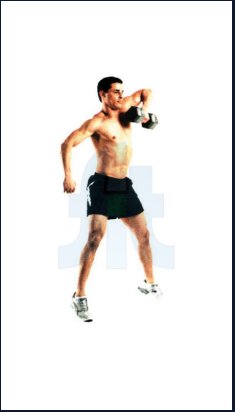
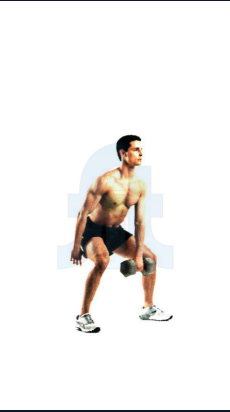
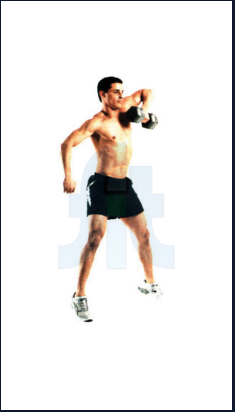
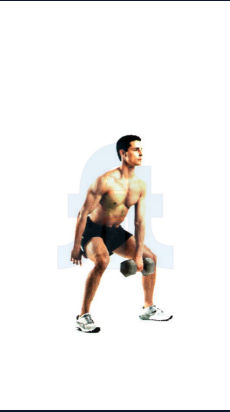
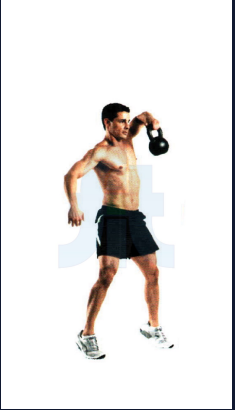

	 <p>زانوی پای عقب باید تا نزدیک تماس با زمین پایین بیاید.</p>	 <p>فرم صحیح نگه داری بدن را حفظ کنید.</p>	تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

<p>تمرین پرس دمبل با شراگ</p>		تمرین Forward Reach
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

<p>تمرین پارویی باسیم کش دستگی طنابی</p>		تمرین لت زانو زده کف دست ها رو به صورت
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست


روز دوم

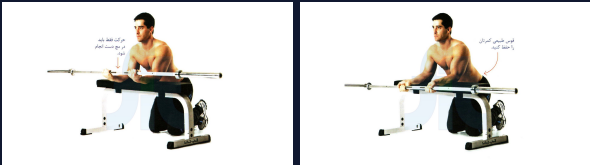
 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
 	تمرین اسنچ کتری شکل		تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

		تمرین 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 کشیدن سیم کش به کنار بدن زانو زده	
تکرار ۱۲	
ست ۴	
شدت ۷۰-۸۰٪	
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

--

تمرین نشر i روی میز شیبدار	
تکرار ۱۲	
ست ۴	
شدت ۷۰-۸۰٪	
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

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

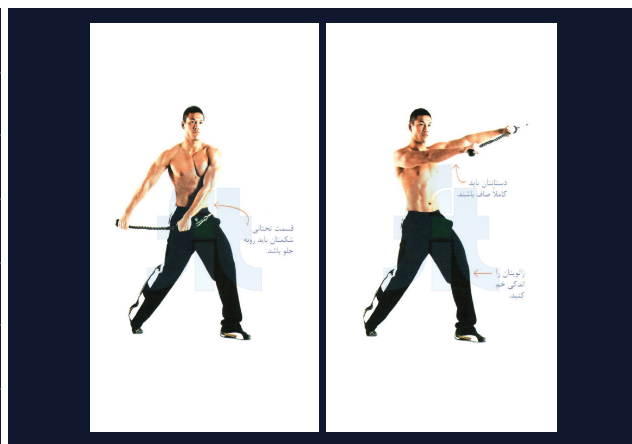
 		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

 		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 پرس سر شانه با دمبل همراه فشار پاها
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

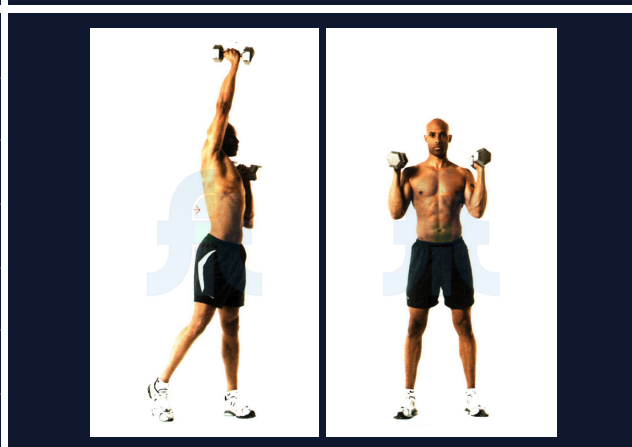
تمرین شراگ		تمرین شراگ	
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲	
ست ۴		ست ۴	
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪	
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست	
 			

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



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

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



تمرین پرس سرشانه یا دمبل متناوب همراه با چرخش
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست