سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

روز اول

تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پرش دمبل با شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ران تک پا سر خردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم

تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست تعدیل شده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل روی زمین	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش پریفورمیس	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

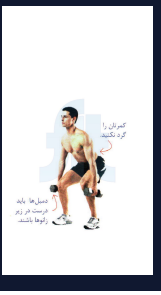
تمرین | پرش دمبل با شراگ

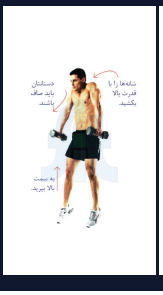
تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲/۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





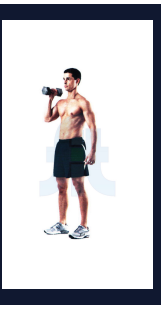
تمرین | لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

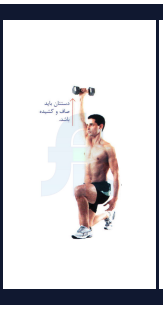
تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲/۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین | بالا کشیدن همسترینگ

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲/۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲/۰/۲

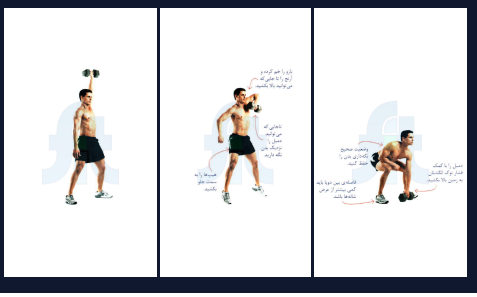
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ تک دست

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم

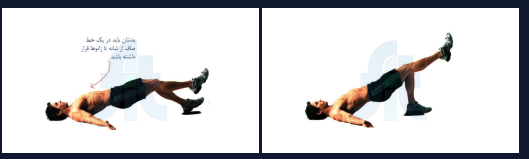
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت ران تک پا سر خردن

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست



تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله سه سر بازویی

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

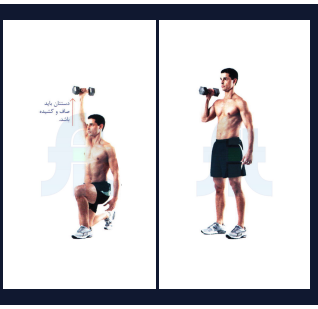
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

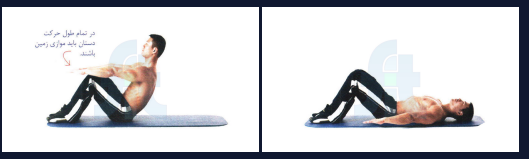
توضیحات | سوپر ست



تمرین | دراز و نشست تعدیل شده

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات



سوپر ست

تمرین | پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن

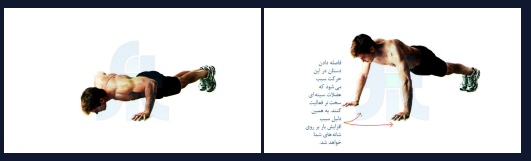
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | لانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

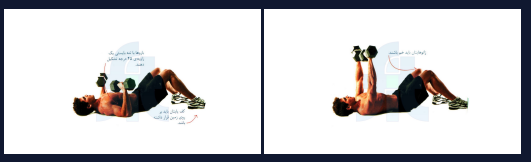
تمرین | شنا با دستان باز

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین | پرس سینه با دمبل روی زمین

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین | کشش پریفورمیس

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		