

تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت ران تگ پا سر خردن

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش نزدیک کننده ران

تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | ۳۰ثانیه

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | ضربه زانو

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | قدم چرخشی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

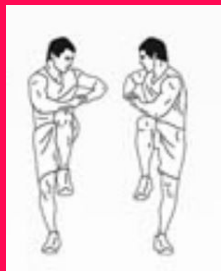
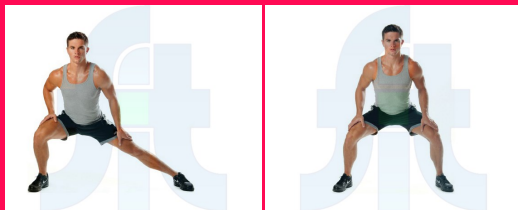
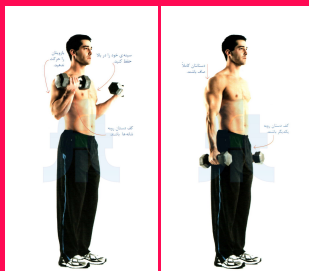
تمرین | بالا رفتن از کوه

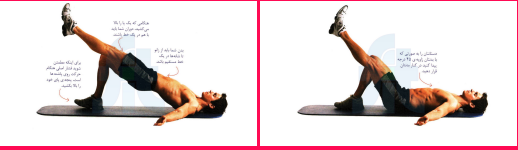
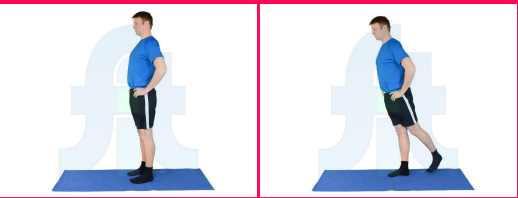
تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۵%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین دامنه اولیه هواپیما	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بلند شدن ترکیه ای	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین شنای روی زمین	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بالا کشیدن ران تک پا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش شانه	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	