

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

روز اول

<div><div><p>آهنگ: ۶۰-۹۰ ثانیه</p></div><div><p>تکرار: ۱۲</p></div><div><p>شدت: ۷۰-۸۰٪</p></div><div><p>ست: ۴</p></div></div> <div><div>توضیحات: سوپر ست</div><div>استراحت: ۶۰-۹۰ ثانیه</div><div>ضرب آهنگ: ۵/۲/ ۲</div><div>شدت: ۷۰-۸۰٪</div><div>تکرار: ۱۲</div><div>تمرین: لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه</div></div>			
---	--	--	--

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

		
---	---	---

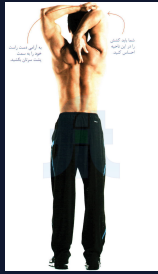
تمرین   اسنچ تک دست	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

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

		تمرین   نشیمن روی زمین	
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰٪	
ست   ۴		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		توضیحات   سوپر ست	
		تمرین   بالا رفتن از کوه	
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰٪	
ست   ۴		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		توضیحات   سوپر ست	

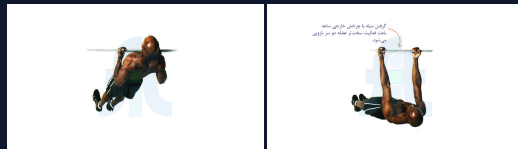
		تمرین   ایستادن بدون حمایت	
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰٪	
ست   ۴		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		تمرین   دمبل فلای روی میز شیبدار پایین	
		تکرار   ۱۲	
ست   ۴		شدت   ۷۰-۸۰٪	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	

توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست	
روز دوم			
			
			
اسکات به همراه باز تمرین   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 روسی با وزنه			
تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰% ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات   سوپر ست			
			
			
			
تمرین   گام برداشتن جانبی (حوله)			
تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰% ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات   سوپر ست			
			
			
تمرین   استنچ تک دست		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰% ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		توضیحات   سوپر ست	
			
تمرین   نزدیک کردن ران با ولساید		تمرین   پرش دمبل با شراک	
تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰% ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰% ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست	
			



### بهترین تمرین کششی تمرین | برای عضله سه سر بازویی

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



### بارفیکس خوابیده پا روی تمرین | معکوس کف دست ها رو به صورت

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