نام و نام خانوادگی **BMI** سن جناب آقای سید محسن احمدی 44 44 روز اول تمرین اسنچ تک دست تکرار ۱۲ ست | ۴ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست تکرار ۱۲ ست | ۴ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست گام زدن به بالا همراه پرس _{تمرین} سرشانه تک دست تمرین جلو بازو با دمبل ایستاده۱ تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ع ست | ۴ شدت 0% ۸-۰۷ شدت شدت | %•٨-•٧ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه

توضیحات سوپر ست

استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه

توضیحات سوپر ست

/,ه ؛ ثانیه	ed - Feet تمرین الاحتاد السویر الهنی الاحتاد السویر الهنی الاحتاد الا			تمرین جلو بازو با هالتر لاری تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
	دوم	روز ٠		
				تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
				تکرار ۱۲
				ست ۴
				شدت %۰.۸۰% ا
				ضرب آهنگ ۲/ /۲/۰
	8			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
				توضیحات سوپر ست
				تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
				تکرار ۱۲
	A			ست ۴
N				شدت %۰۸-۰۷
E ST				ضرب آهنگ ۲ /۲/ه استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
-				توضیحات سوپر ست
				_{تمرین} _ا لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
		•		تکرار ۱۲
ميع نگدفاري خفط كتيب.	ارم سخ بدن را -	المنافعة الم		ست ۴
		ران ها باشد		شدت %۰۸-۰۷
				ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
				استراحت ۹۰-۹۰ تالیه

توضیحات سوپر ست

a para plant para plant	کله دستان باید رویه راز ها باشده		تمرین الیفت مرده پاصاف با دمبل به الاویی الاویی الا الا الا الا الا الا الا الا الا ا
تمرین کرانچ با کابل زانو زده تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست	الم المار ا	مالتر باید درست در عالم باید درست در در زانوها باشد	تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین انگه داشتن دمبل های شنا تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	$\begin{array}{c} (a,b) & (a,b) & (a,b) \\ (a,b) & (a,b) & (a,b) \\$		تمرین اینچ دمبل به طرفین همراه اتماس با زمین الا الا الا الا الا الا الا الا الا ال
	برای بازگذش به	تا جایی که ی توانید ۱۷ تنه را ساف یکه دارید. کشیده و بر روی گشیده و بر روی داشتن باشتگی	تمرین اسکات دو بخشی با دمبل بالا تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۸۰-۷۰

		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
	6	ست ا
		شدت ۷۰-۸۰%
	47	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
W.		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		توضيحات سوپر ست
		تمرین اسنچ کتری شکل
		تكرار ۱۲
		ست ۴
		شدت %۰∧۰ ۰۰ V
N	955	ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ٥
		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		تکرار ۱۲ ست ۴
		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰%
		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲/۲/۰
		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		تكرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ کتری شکل
		تكرار ۱۲ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳
		تكرار ۱۲ ست ۴ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰
		تكرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ ۷۰-۸۰% شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست اسنچ کتری شکل اتکرار ۱۲ ۲۰ ۳۰ ۳۰ ۳۰ ۳۰ ۳۰ ۳۰ ۳
		تكرار ۱۲ ست ۴ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰

تمرین اپارویی با دمبل تک دست چرخش دست تکرار ۱۲ سات ا ۴ سات ا ۱۲ سوپر سات ا سوپر سات ا	maning special	Specification of the second state of the secon	تمرین شراگ تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸۰-۸۰ شدت ۰۶-۸۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین پشت بازو دمبل بالای سر			تمرین پرس سرشانه نشسته
تمرین پشت بازو دمبل بالای سر			تمرین پرس سرشانه نشسته تکرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴			تکرار ۱۲ ست ۴
דאון או	de de de de la company de	un distance and a state of the	تکرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴	St. And Self (see) St. And S	and sides— also by also pulse by also pulse by also pulse and also pulse	تکرار ۱۲ ست ۴
تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۸۰۰۷	de subsidie for the first subsidie for the fi		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸۰۰۰