

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 | 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 | پرس سینه با دمبل

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | ۳۰ ثانیه

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | بالا آوردن جانبی پا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

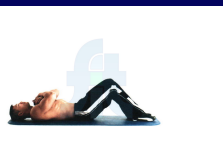
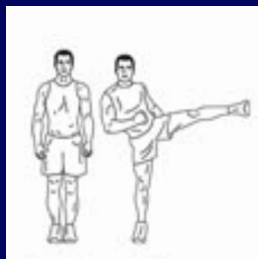
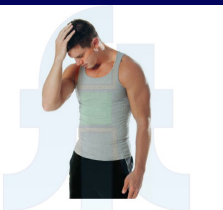
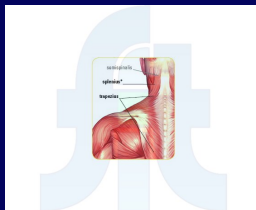
تمرین | دراز و نشست با حمل وزنه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تنه

تکرار | ۲۰_۱۲
شدت | ۷۰-۸۰%
تک پا

ست | ۳_۱
ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار | ۲۰_۱۲
شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۳_۱
ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت

تکرار | ۲۰_۱۲
شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۳_۱
ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس سینه با دمبل

تکرار | ۲۰_۱۲
شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۳_۱
ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش شانه

تکرار | ۱
شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۳_۱
ضرب آهنگ | ۳۰ ثانیه

استراحت | ۰_۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

