

سن
۳۷
نام و نام خانوادگی
جناب_آقای_امیر_اخوان
BMI
۲۸

روز اول

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 دستیابی (تاب خوردن اغراق آمیز بازو به جلو)

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین لانچ 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 پرس دمبل با شراگ

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

تمرین جلو بازو با هالتر لاری
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضربه آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش کمر
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضربه آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین پلانک دستان باز
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضربه آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



روز دوم

تمرین پرس سینه با دمبل روی توپ سوییسی
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضربه آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین اسنچ کتری شکل
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضربه آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ کتری شکل

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شنا کردن

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شنا په سبک چودوکاران

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین موب هیپ D۱ صعودی (کش)

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین شراک دست باز

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین کشش سه سر بازو

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

روز سوم

تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰%

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۲/۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین جمع کردن بدن روی فوم
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۲/۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین کشش هیپ به ران
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۲/۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین شراگ
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۲/۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین الگوی نزولی هیپ (کش)
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۲/۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات دو بخشی

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات با وزن بدن همراه فشار خارجی زانو ها

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش نزدیک کننده ران

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

