

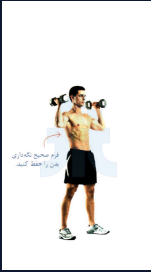
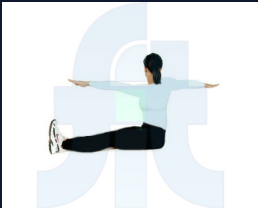





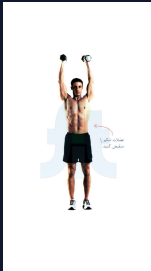


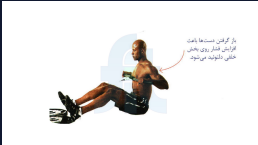
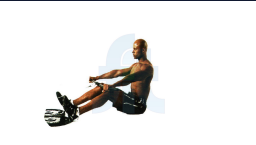









سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲


روز اول

<div>    </div>			<div> تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر </div>	
			تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>    </div>			<div> تمرین چرخش مهره ها </div>	
			تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>   </div>		<div> تمرین پرش دمبل با شراک </div>	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>   </div>			تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>   </div>		<div> تمرین لانج باهالتر </div>	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>   </div>			تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>  </div>		<div> تمرین تعادل تک پا و دست ها بر روی پهلوی </div>	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	
<div>   </div>			تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
			ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
			توضیحات سوپر ست	

روز دوم

تمرین بلند شدن ترکیه ای					توضیحات سوپر ست
				تکرار ۱۲	
				شدت ۷۰-۸۰٪	ست ۴
				ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه					

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

تمرین تعادل انتقال وزن جانبی		توضیحات سوپر ست	
	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪	
	ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه


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

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

تمرین پرس سرشانه با دمبل	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین پرس سرشانه با دمبل	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین پلانک ۴۵ درجه	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین پلانک ۴۵ درجه					توضیحات سوپر ست
					تکرار ۱۲
					شدت ۷۰-۸۰٪
					ست ۴
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه