

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

دستپایی (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

تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین	جلو بازو با هالتر لاری		
تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین	کشش کمر		
تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
			
			
تمرین	پلانک دستان باز		
تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
			

روز دوم			
تمرین	پرس سینه با دمبل روی توپ سوییسی		
تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
			
			
			
			
تمرین	اسنچ کتری شکل		
تکرر	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۲/۲/۰
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 به سبک جودوکاران
تکرار   ۱۲	شدت   %۸۰-۷۰
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست









تمرین	شرایک
تکرار   ۱۲	شدت   %۸۰-۷۰
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست



تمرین	شرایک دست باز
تکرار   ۱۲	شدت   %۸۰-۷۰
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست

تمرین	شرایک دست باز
تکرار   ۱۲	شدت   %۸۰-۷۰
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست

تمرین   مورب هیپ (D1 صعودی کش)			
تکرر	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
			
			
تمرین   شراگ دست باز			
تکرر	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین   کشش سه سر بازو			
تکرر	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			
تکرر	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			
تکرر	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			
تکرر	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	۶۰-۹۰ 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	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
تمرین	جمع کردن بدن روی فوم	
تکرار	۱۲	شدت   ۸۰-۷۰ %
ست	۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
		
		
		
تمرین	کشش هیپ به ران	
تکرار	۱۲	شدت   ۸۰-۷۰ %
ست	۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
		
		
		
تمرین	شرایک	
تکرار	۱۲	شدت   ۸۰-۷۰ %
ست	۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه	توضیحات   سوپر ست
تمرین	الگوی نزولی هیپ (کش)	
تکرار	۱۲	شدت   ۸۰-۷۰ %

ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
			
			
تمرین	شرایک		
تکرار	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین	اسکات دو بخشی		
تکرار	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین	اسکات با وزن بدن همراه فشار خارجی زانو ها		
تکرار	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
تمرین	کشش نزدیک کننده ران		
تکرار	۱۲	شدت	% ۸۰-۷۰
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/۲
استراحت	۹۰-۶۰ ثانیه	توضیحات	سوپر ست
