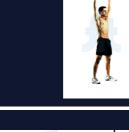
روز اول



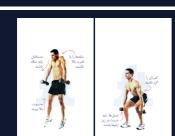








	0	
8		



ی دمبل با شراگ	تمرین <mark>پرش</mark>
شدت %۰۸۰۰۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ ۰/۲/۲	ست ۴
°-۰۶ ثانیه	استراحت ١٥
بوپر ست	توضیحات س



	Service Control of the Control of th	D
--	--	----------

1		
١	شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
١	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
١	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ١٥
	بوپر ست	توضیحات س



|--|--|--|

|--|--|

وی پهلو	ימתين יע ر
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت 👂
وپر ست	توضيحات س



دوم	in
حوم	ノヨノ

رجن را من الأسار









ىاىيە	70-90	استراحت

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

تمرین| بلند شدن ترکیه ای

اسکات به همراه باز نمرین کردن سریع دست ها بالای سر

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه وضيحات سوپر ست

تمرین| چرخش مهره ها

ستراحت ٩٠-٥٥ ثانيه

توضیحات **سوپر ست**

لانچ به طرفین همره _{نمرین|} پرس سرشانه

تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸۰۰۷

ستراحت ٩٠-٥٠ ثانيه

وضيحات سوپر ست

پارویی با سیم کش _{نمرین|} دست باز

استراحت ٩٠-٥٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین| کشش کمر

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

		man de de la constante de la c	e of yell of the control of the cont	Secretary States and Secretary States and Secretary States and Secretary Sec		تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰۰ ست ۲ /۲/۰ ستراحت ۹-۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
						تمرین ما تعادل انتقال وزن جانبی اکرار ۱۲ شدت ۱۰۰۸-۷۰ ست ۴ شدت ۱۲/۱/۰ استراحت ۱۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
	1977 particular de la constantina del constantina de la constantina del constantina de la constantina	\vdash	تكرار ۱۲ ش		Top show	لانچ به طرفین همره تمرین پرس سرشانه تکرار ۱۲ شدت ۵۰۸-۷۰ ست ۴ شنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹-۹-۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
Williams Wil		الشدت %٥٠-٨٥% غيرب آهنگ ۲/۲/۲ ۶۰ ثانيه		And the state of t	of the same	تمرین پرس سرشانه با دمبل تکرار ۱۲ شدت ۱۲۰۸۰۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
				The second secon	ان اس ما الله الله الله الله الله الله الله ا	تمرین پلانک ۴۵ درجه الله ۱۲ ۱۲۵ مدت ۱۲۰ ۲۰۰ ۱۲ ۱۲

توضيحات سوپر ست