

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب آقای امیر اخوان	۳۷

روز اول

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | External Rotation - Heel Slide on Shin

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲

ست | ۴


شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲



استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین پشت بازو با هالتر لاری خ به پشت		تمرین پرش دمبل با شراگ
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

	تمرین بالارفتن از کوه با قرار دادن دست ها روی نیمکت
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

روز دوم

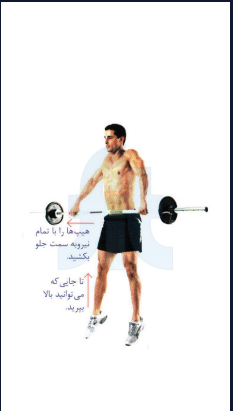
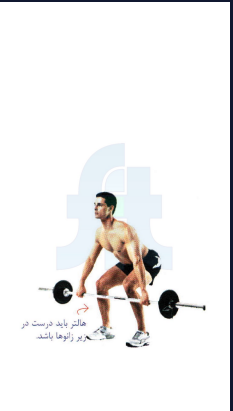
 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

 		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

 		تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

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

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

تمرین پارویی با دمبل تک دست چرخش دست		تمرین بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی	
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲	

انجام این تمرین باعث
فعالیت سبک تر عضلات
ناحیه ی مرکزی بدن
برای جلوگیری از حرکت
توب به جلو و عقب یا
چپ و راست می شود.

روز سومA full-body photograph of a muscular man in a dynamic pose, performing a kettlebell swing. He is shirtless, wearing black athletic shorts and grey sneakers. He is holding a black kettlebell in his right hand, which is raised high above his head. His left arm is bent at the elbow, with his hand near his waist. His legs are in a wide, athletic stance, with his right leg forward and his left leg back. The background is a plain, light-colored wall.A full-body photograph of a man in a dynamic pose, performing a kettlebell swing. He is shirtless, showing a very muscular physique, and is wearing black athletic shorts and grey sneakers. He is holding a black kettlebell in his right hand, which is raised high above his head. His left leg is bent and tucked under him, while his right leg is extended forward. The background is a plain, light-colored wall.A man in a white t-shirt and black shorts is performing a kettlebell swing. He is holding a kettlebell with both hands, and his body is in a dynamic, athletic pose, leaning forward with his legs bent and arms extended.

تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پلانک پهلو پارویی

تکرار | ۱۲

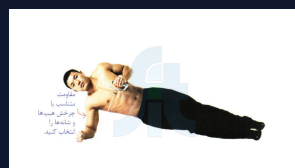
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراگ

تکرار | ۱۲

ست | ۴

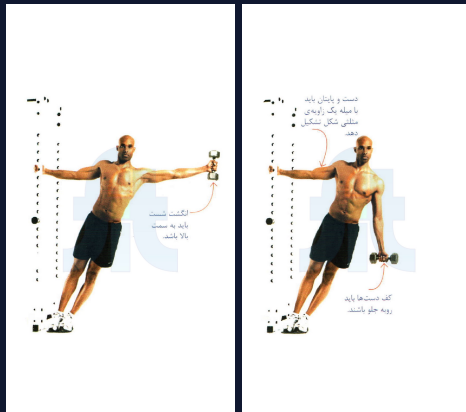
شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین	بالا کشیدن ران تک پا قرار پا روی تخته
تکرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست



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