


| | | |
|----|--------------------------|-----|
| سن | نام و نام خانوادگی | BMI |
| ۲۴ | جناب آقای سید محسن احمدی | ۲۴ |

روز اول

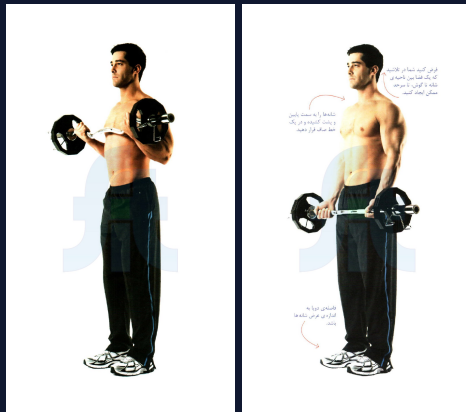
| | | |
|-----------------------|--|-----------------------|
| تمرین اسنچ تک دست |  | توضیحات سوپر ست |
| تکرار ۱۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| ست ۴ | | ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ |
| شدت ۷۰-۸۰% | | توضیحات سوپر ست |
| ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه | | توضیحات سوپر ست |
| توضیحات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

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

| | | |
|---|---|-----------------------|
| تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست |  | توضیحات سوپر ست |
| تکرار ۱۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| ست ۴ | | ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ |
| شدت ۷۰-۸۰% | | توضیحات سوپر ست |
| ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه | | توضیحات سوپر ست |
| توضیحات سوپر ست | | توضیحات سوپر ست |

| | | |
|----------------------------------|--|-----------------------|
| تمرین جلو بازو با دمبل ایستاده |  | توضیحات سوپر ست |
| تکرار ۱۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| ست ۴ | | ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ |
| شدت ۷۰-۸۰% | | توضیحات سوپر ست |
| ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه | | توضیحات سوپر ست |
| توضیحات سوپر ست | | توضیحات سوپر ست |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| تمرین جلو بازو با هالتر لاری | | |
| تکرار ۱۲ | | |
| ست ۴ | | |
| شدت ۷۰-۸۰% | | |
| ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ | | |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه | | |
| توضیحات سوپر ست | | |

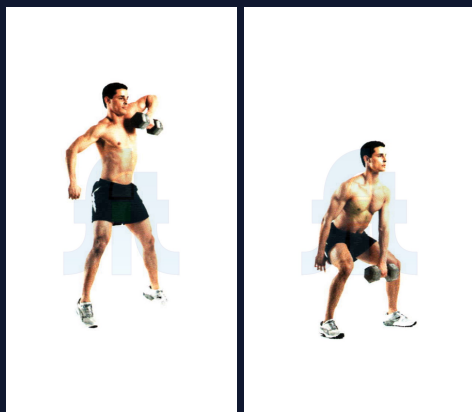


روز دوم

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 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 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 | 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 | شراک دست باز

تکرار | ۱۲

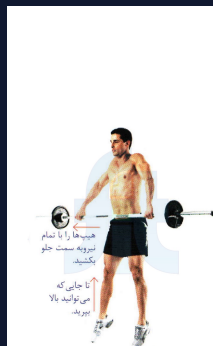
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کرانچ با کابل زانو زده

تکرار | ۱۲

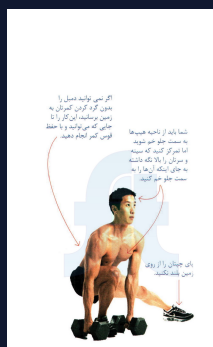
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | بانچ دمبل به طرفین همراه تماس با زمین

تکرار | ۱۲

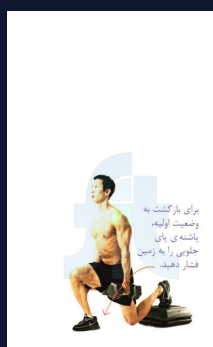
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسکات دو بخشی با دمبل بالا گذاشتن پای عقبی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ 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 کتری شکل |
| | | 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 کتری شکل |
| | | تکرار ۱۲ |
| | | ست ۴ |
| | | شدت ۷۰-۸۰٪ |
| | | ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| | | توضیحات سوپر ست |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| تمرین پارویی با دمبل تک دست چرخش دست |  | تمرین 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 پشت بازو دمبل بالای سر |  | تمرین پرس سرشانه نشسته |
| 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 |