سن نام و نام خانوادگی BMI ۴۴ جناب آقای ولی اله امیری ۲۷

روز اول							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده	
سوپرست	•_• ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا	
سوپرست	•_• ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پریدن جانبی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پهلو جمع زانو	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶ ۱۰ تک پا	قدم زدن	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	شنای روی زمین	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	کشش همسترینگ	

روز دوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی دست به پا	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	لی لی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پروانه به جلو	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	اسكوات همراه پا بالا	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	بالا آوردن پا از جلو	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده۱	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۲_۶۰ ۲۰_۱۰ تک پا	ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	شراگ	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	بالا کشیدن را تک پا روی میز	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	اسکات چارکی با هالتر	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۰۳ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	١	کشش چهارسر ران	

روز سوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه جانبی	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو به آرنج	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه جانبی	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰_۱۲	بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۲_۶۰ ۱۰ تک پا	الگوی نزولی هیپ (کش)	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	پارویی با دمبل متناوب	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه با دستان معکوس	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۰۳ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	كشش شانه	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	خم شدن گردن	

روز اول



تمرین المس انگشتان پا ایستاده		
شدت %۸۰-۸۰	تکرار ۱۲_۲۰	
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱	
استراحت ◘ •_•٩ ثانيه		
پر ست	توضيحات سوو	

24,9	سرین ا دی را
شدت ا%۰۸-۰۷	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ <mark>آرام</mark>	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سور
جانبی	تمرین پریدن
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
پهلو جمع زانو	تمرین پلانک
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [1_۴
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
ن	تمرین قدم زد
شدت %•۸-∿۰	۱۲_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات <mark>سو</mark> ب
، به همراه باز کردن سریع ها بالای سر	اسکات ^{تمرین} دست
شدت ۷۰-۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سوب
روی زمین	تمرین شنای
شدت %•۸-•۷	
ضرب آهنگ آرام	
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
, همسترینگ	تمرین کشش
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ 🍽 ثانیه	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥

تمرين لانچ زانو بالا

توضیحات سوپر ست























ردی دست به پ	نمرین ا دوهنو
شدت %۸۰-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
	تمرین لی لی
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
به جلو	تمرين پروانه
شدت م∾۸۰۰۷	نکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
ت همراه پا بالا	تمرين اسكوار
شدت %٥٠٨-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥
پر ست	ئوضيحات سو
دن پا از جلو	تمرين بالا آور
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	وضيحات سو
	تمرین ایستاد
شدت %۰-۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1

نمرین کوهنوردی دست به پا

وضيحات سوپر ست

توضيحات سوپر ست

ددلیفت تک پا دست مخالف مرین میدن (دمبل)

ضرب آهنگ آرام



















تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام تمرین بالا کشیدن را تک پا روی میز تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام تمرین اسکات چارکی با هالتر تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام بهترین تمرین کششی برای عضله ^{تمرین} دو سر بازویی شدت %۰۸-۰۷ ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه

تمرین شراگ

توضیحات سوپر ست

استراحت •_•٩ ثانيه

توضیحات سوپر ست

استراحت ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تكرار ۱

استراحت • ٩٠_ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرین کشش چهارسر ران

توضیحات سوپر ست

تمرین پروانه جانبی

توضیحات سوپر ست

تمرین زانو به آرنج

توضیحات سوپر ست

ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام

شدت %۰۸-۰۷ ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه





روز سوم





تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام تمرین لمس انگشتان پا ایستاده تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام تمرین ابالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال ست ۴_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٩٠_٥ ثانيه مرین الگوی نزولی هیپ (کش) ۲۰_۱۲ تکرار | ۶۰۸-۷۰ تک پا ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰ استراحت ٩٠_٥ ثانيه تمرین پارویی با دمبل متناوب تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰۰۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام

تمرین پروانه جانبی

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تمرين نيم پروانه

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

استراحت ٥_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

توضیحات سوپر ست

توضیحات سوپر ست

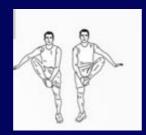
توضيحات سوپر ست

استراحت ٩٠_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست



















سینه با دستان معکوس	تمرین پرس س	
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰	

ضرب آهنگ آرام	٣	ه ۱_	سن

تمرین کشش شانه

شدت %•۸-•۷	نرار ۱
ضرب آهنگ 🏻 ۳۰ثانیه	ت ۳_۱
	100

تمرین خم شدن گردن

شدت م∾۸۰۰۷	کرار ۱
ضرب آهنگ 🎤 ثانیه	ست ۲_۱

توضیحات سوپر ست







