



سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۴	سرکار خانم مانده اسدی	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پاهای بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
محور جانبی دوطرفه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات پرش با وزن بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز نشست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سرهم و دستیابی جانبی (فوم)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشرخم با دمبل خوابیده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول			
		تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   پلانک پاهای بالا	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   محور جانبی دوطرفه	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	





تمرین | پا پشت سرهم و  
دستیابی جانبی (فوم)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ همراه جلو بازو  
چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



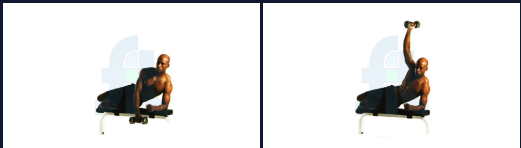
تمرین | جلو بازو با هالتر لاری  
روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | نشرخم با دمبل خوابیده

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست