نام و نام خانوادگی BMI سن سرکار خانم مرضیه رحیمی ۲۴ ۲۵

				یز اول	رو	
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۴_۱	۲۰_۱۲	لانج بلند
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	قدم برداشتن (صندلی)
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	پشت بازو همراه پایین کشیدن سیم کش
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷∘-۸∘%	٣_١	١	كشش پريفورميس

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۴_۱	۲۰_۱۲	دراز و نشست به صورت متناوب (چرخشی)
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۲_۶ ۲۰_۱ تک پا	چرخش لگن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پولاور باهالتر لاری
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده۱
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	V°-A°%	٣_١	1	كشش پشت ساق زانو خم

تمرين پروانه	
تکرار ۲۱_۲۰ شدت %۸۰-۵۰	
ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام	
استراحت • _ • 9 ثانیه	
توضیحات اسوپر ست	















رخشی	تمرین اقدم چ
شدت %•۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۱_۵
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
ند	تمرين الانج بل
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سو
داشتن (صندلی)	تمرین قدم بر

ست [۱_۳

استراحت ٥_٥ ثانيه

ضرب آهنگ آرام

توضیحات سوپر ست

لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تمرین ا تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰

ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ۹۰_۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

پشت بازو همراه پایین کشیدن ^{تمرین} اسیم کش

تکرار ۲۰_۱۲| شدت %۸۰-۰۷ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥٠_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین مجلو بازو با دمبل ایستاده

تكرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرين كشش پريفورميس

شدت ∥%۰۸-۰۷	نکرار ۱
ضرب آهنگ ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
. ·Iê Q	ا

توضيحات سوپر ست

تمرين انيم پروانه

توضيحات سوپر ست

تمرين الانچ زانو بالا

توضيحات سوپر ست

دراز و نشست به صورت متناوب ^{تمرین} (چرخشی)

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۴_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥٥_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۰۰ ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥_٥ ثانيه

تکرار ۲۰_۱۲ شدت %۸۰-۰۰ ست ۵_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥_٥٩ ثانيه





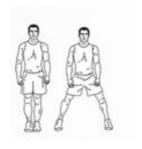








روز دوم









ل لگن	تمرین چرخش		
شدت %۰-۸۰%	۲۰_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا		
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
توضيحات سوپر ست			
، به همراه باز کردن سریع ها بالای سر	اسکات تمرین ا		
شدت %٥٠٠-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹ ثانیه	استراحت 👂 _ •		
پر ست	توضيحات اسو		
باهالتر لاری	تمرين پولاور		
شدت %٥٠٠-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹ ثانیه	استراحت 👂 _ •		
پر ست	توضيحات اسو		
و با دمبل ایستاده۱	تمرین اٍ جلو باز		
شدت %•٨-٠٧	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات اسو		

تکرار ۱۱ شدت اهٔ ست ۲_۱ شرب آه استراحت ۱۰_۹۰ ثانیه

شدت ∥%۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ◘۳۰ثانیه



























