

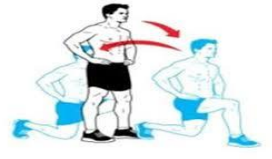
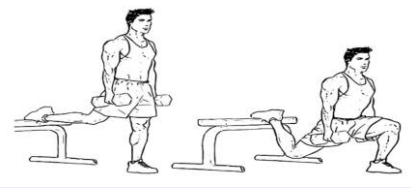












عکس	TEMPO	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	۲-۱-۲	۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	4	جلو پا ماشین
	۳-۱-۲	۴۵ ثانیه	۴۵ ثانیه	4	اسکات
	اهسته	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	4	لانگز هالتر دست بالا صاف
	نرمال	۶۰ ثانیه	۳۰ ثانیه ایزومتریک ۱۵ تکرار هر پا	۴	اسکات بلغاری با دمبل
	نرمال	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	5	پاور کلین
	۲-۱-۲	۱۰	۴	4	سر شانه هالتر از جلو سر سانه هالتر از پشت
	اهسته	۱۵	۴	4	سر شانه دمبل اردنولدی

عکس	TEMPO	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	نرمال	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	پشت پا دمبل
	نرمال	۴۰ ثانیه	۳۰	۴	پشت پا ماشین
	نرمال	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	سلام زاپنی
	نرمال	۴۰ ثانیه	۱۲	۵	لیفت
	۲-۱-۲	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	پشت بازو سیم کش
	۲-۱-۲	۴۰ ثانیه	۱۵	۴	پشت بازو دمبل
	اهسته	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	ساق ایستاده ساق نشسته

عکس		TEMPO	استراحت	تکرار	ست	حرکت
		۲-۲-۲	۴۰ ثانیه	۱۰	۵	پرس سینه هالتر پرس سینه دمبل
		۲-۱-۲	۴۰ ثانیه	۱۲	۴	قفسه سینه دمبل
		۲-۳-۲	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	اور کراس
		۲-۱-۲	۴۰ ثانیه	۲۰	۴	اسکات دمبل میان پا
		نرمال	۴۰ ثانیه	۷-۷-۷	۵	اسکات پا باز بسته متوسط
		اهسته	۴۰ ثانیه	۵	۴	نشستن روی تک پا
		سریع	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	۴	SNATCH

۲۰ دقیقه نرم دوی

۶ تا استارت ۴۰ ثانیه

۱۰ تا استارت ۳۰ ثانیه ۱ دقیقه استراحت

## تمرینات تعادلی

