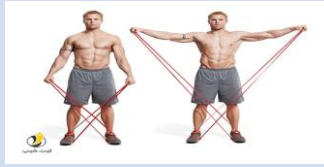


عکس	TEMPO	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	جلو پا ماشین
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پشت پا ماشین
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	داخل ران
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	خارج ران
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پرس پا دستگاه
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	اسکات اسمیت
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	ساق پا

عکس	TEMPO	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	قفسه سینه
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پرس سینه دستگاه
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	سر شانه دستگاه
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	ROWING BACK
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پشت بازو سیم کش
	اهسته	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	مچ و ساعد دمبل

۲۰ دقیقه نرم دوی  
۱۵ دقیقه تمرینات نردبان

تمرینات کش بالا و پایین تنه ۳ ست ۱۲ تکرار



(CORE) تمرینات داخلی شکم ۳۰ ثانیه حرکت ۳ ست

