


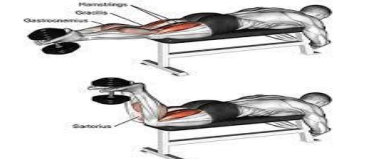





عکس		tempo	استراحت	تکرار	ست	حرکت
		۳-۱-۱	۹۰ ثانیه	۱۵	۴	اسکات تک پا با وزنه
		اهسته	۹۰ ثانیه	۶	۵	اسکات
		اهسته	۹۰ ثانیه	۸-۸	۵	استپ هالتر
		اهسته	۹۰ ثانیه	۱۰ ۳۰	۵	پرس پا لانگز
		اهسته	۹۰ ثانیه	۸	۴	پرس سینه دمبل روی زمین
		اهسته	۹۰ ثانیه	۸	۵	پرس سینه هالتر
		سریع	۹۰ ثانیه	۴	۶	Power clean

عکس	tempo	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	۲-۱-۲	۹۰ ثانیه	۱۲	۵	نشر خم نشسته
	۲-۱-۲	۹۰ ثانیه	۸	۵	سر شانه هالتر از جلو
	۲-۱-۱	۹۰ ثانیه	۴	۶	تراستر
	۲-۱-۲	۹۰ ثانیه	۱۰	۴	پشت پا دمبل
	اهسته	۹۰ ثانیه	۱۲ ۲۰	۴	پشت پا سم کش فیله کمر
	-	۹۰ ثانیه	۵	۶	لیفت
	-	۹۰ ثانیه	۱۲ ۱۵	۴	پشت بازو سیم کش پشت بازو دمبل

۲۰ دقیقه نرم دوی  
تمرینات ۴۰ ثانیه حرکت  
۲۰hit ثانیه استراحت



تمرینات چابکی

تمرینات تعادلی

