

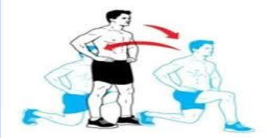









عکس	tempo	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	-	۹۰ ثانیه	12-10-8-6	۴	اسکات
	-	۹۰ ثانیه	12-10-8-6	۴	پرس پا
		-	۹۰ ثانیه	8	لانگز به همراه استپ از جلو
	-	۹۰ ثانیه	8	۳	استپ اپ بغل
	-	۹۰ ثانیه	12	۴	پشت پا هالتر
	-	۹۰ ثانیه	12	۴	پرس سینه دمبل
	-	۹۰ ثانیه	12	۳	پشت بازو سیم کش

عکس	tempo	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	جلو پا ماشین
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	پشت پا ماشین
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	پشت پا تک دمبل
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	ساق پا
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	پرس سینه دستگاه
	-	۹۰ ثانیه	۱۵	۳	سر شانه دستگاه
					تمرینات تعادلی و چابکی

تمرینات شکم فیله
تا ۲۰ تکرار

