

RIR:

پرس سینه دمبل

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۶				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۷۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۶۰ ثانیه						

RIR:

فلای دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۰	۸	۶				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۶۰ ثانیه						

RIR:

بالا سینه دمبل

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۸				
%RM	%۷۰	%۷۰	%۷۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

جلوبازو سیم کش ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۰	۸	۶				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

جلو بازو دمبل تناوبی ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۶				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۸۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

پشت بازو دمبل تک بالای سر

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۶				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

پشت بازو دمبل جفت خوابیده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۲	۱۰	۱۰				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۷۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

ساعد - پشت ساعد

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۲	۱۰	۱۰				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۷۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه						

دوچرخه:

الپتیکال:

تردمیل: .....

توضیحات:

شکم خوابیده ۳.۲۰

شکم دستگاه ۲.۳۰

RIR:

زیر بغل سیم کش

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۲	۱۰	۸				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

زیر بغل تی بار

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۶				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

زیر بغل اچ بالا

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۲	۱۰	۸				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۷۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

سرشانه از جلو سیم کش ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۰	۸	۶				
%RM	%۷۵	%۸۰	%۸۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

نشر جانب دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۸				
%RM	%۷۰	%۸۰	%۸۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

فلای بک دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۶				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

پلانک + شکم خوابیده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	max	max	max	max			
%RM	----	----	----	----			
Tempo	----	----	----	----			
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

فیله کمر

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۲	۱۰	۸	۶			
%RM	----	----	----	----			
Tempo	----	----	----	----			
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه						

دوچرخه: ۳ دقیقه برای گرم کردن

اپتیکال: ۳ دقیقه برای گرم کردن

تردمیل: .....

توضیحات:

کرانچ میز شیبدار ۲.۲۰

پهلوسیم کش ۳.۳۰

RIR:

جلو ران دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۰	۸	۸				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

هاگ پا دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۸				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۱۲۰ ثانیه						

RIR:

اسکات گابلت

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۰	۸	۸				
%RM	%۷۰	%۷۵	%۷۵				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۱۲۰ ثانیه						

RIR:

پشت ران دستگاه

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۶	۶	۶	۶	۶		
%RM	%۷۵	%۷۵	%۷۵	%۷۵	%۷۵		
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱	۱-۱	۱-۱		
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

ساق ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۱۵	۱۲	۱۰				
%RM	%۷۰	%۸۰	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۹۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

جلو بازو سیم کش ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۸				
%RM	%۷۰	%۸۰	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

پشت بازو سیم کش ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸	۸				
%RM	%۷۵	%۷۵	%۸۰				
Tempo	۱-۱	۱-۱	۱-۱				
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه - بین حرکت ۹۰ ثانیه						

RIR:

سرشانه از جلو سیم کش ایستاده

set	Set1	set2	set3	set4	set5	set6	set7
Repeat	۸	۸					
%RM	%۷۵	%۷۵					
Tempo	۱-۱	۱-۱					
rest	بین هر ست ۶۰ ثانیه						

دوچرخه:

الپتیکال:

تردمیل:

توضیحات:

شکم خلبانی ۳.۱۵

شکم سیم کش ۳.۲۰