



Personal Trainer

ورزشکار:

مربی: میترا مختاری

تاریخ:

روز اول: بالاتنه

روز دوم: پایین تنه

روز سوم: فول بادی

نام حرکت	ست	تعداد	استراحت	
تردمیل		10min		۱
بالاسینہ هالتر	3	10	1min	۲
فلای بک	3	12		۳
قایقی دست جمع	3	12		۴
پول اور دمبل	3	12		۵
زیر بغل سیمکش تک دست	3	12(هر دست)		۶
جلوبازو هالتر	3	12		۷
پلانک ثابت	3	30s-60s		۸
پلانک چرخشی پهلو	3	18		۹
دو چرخه		10min		۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴

نام حرکت	ست	تعداد	استراحت	
تردمیل		10min		۱
جلو پا موازی	3	12	1min	۲
پشت پا خوابیده دستگاه	3	12		۳
کیک بک سیمکش	3	12(هرپا)		۴
خارج ران خیاطه	3	12		۵
داخل ران خیاطه	3	12		۶
ساق ایستاده دستگاه	3	12		۷
کرانچ شکم	3	15		۸
دوچرخه		10min		۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴

نام حرکت	ست	تعداد	استراحت	
تردمیل		10min		۱
لت از جلو دست باز	3	12	1min	۲
زیر بغل دستگاه تناوبی	3	20		۳
سرشانه دمبل	3	12		۴
پرس پا	3	12		۵
وال اسکوات	3	30s-60s		۶
شکم دمبل مورب	3	20		۷
پهلوی دمبل پا جمع	3	12(هرپا)		۸
دوچرخه		10min		۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴

یادداشت: