
















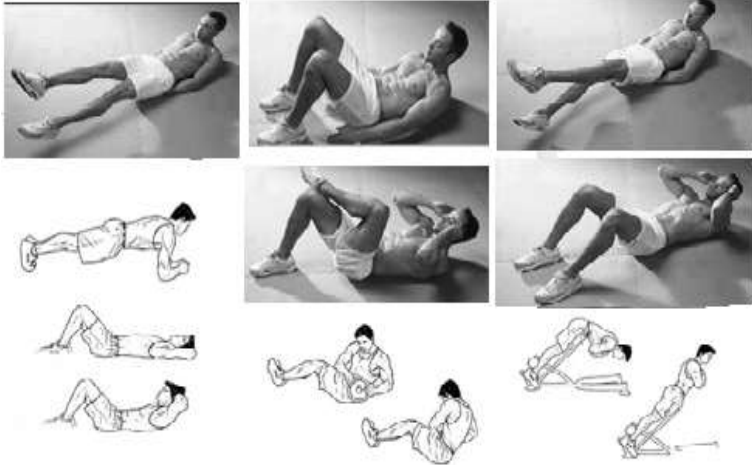


تمرینات مقاومتی، سیکل ..... درصد اجرا: ۵۰٪-۶۰٪

ردیف	حرکت	شکل اجرا	شرح حرکت				قدرت بیشینه
			وزن وزنه	استراحت بین سریها	سرعت	تکرار/ زمان	
۱	Military Press						
۲	Bench press						
۳	Leg Extention						
۴	Leg curl						
۵	Barbell Curl						
۶	Triceps Extension						
۷	Back Squat						
۸	Jump aquat						
۹	Upright row						
۱۰	Step-up						
۱۱	Abdominal endurance						

ردیف	حرکت	شکل اجرا	شرح حرکت					قدرت بیشینه
			وزن وزنه	استراحت	سرعت	تکرار/ زمان	سری	
۱۲	Calf Raise							
۱۳	Lunges							
۱۴	Jump lunges							
۱۵	Reverse lunge pull							
۱۶	Adductor Abductor							
۱۷	Side lunges							
۱۸	Abdominal movements							
۱۹	حرکات تکمیلی	سیم کش، پلاور، پارویی و ...						