

برنامه روز اول :

نام حرکت	تعداد تکرار	RPE (مقدار وزنه)
جلو پا با دستگاه	3x12	8
.....	4x10	8
پرس پا دستگاه	3x8	9
.....	3x10	8
هیپ تراست هالتر (سخت بود با وزن بدن بزنید)	4x8	9
.....	4x10	8
.....	3 x 10	8
.....	3x10	8
پلانک + زیرشکم کوهنوردی	4x1" + 4x1"	7
دوچرخه (سنگین)	"۱۰"	9



آموزش RPE

نکات مهم برنامه :

اگر پلانک برای شما سخت است در دو هفته اول زانوی خود را روی زمین بگذارید

در حرکت جلو پا در بالا ۱ ثانیه مکث کنید

"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"

برنامه روز دوم :

نام حرکت %	تعداد تکرار	(مقدار وزنه) RPE	
.....		8	۱
.....		8	۲
.....		9	۳
.....		8	۴
.....	4x8	9	۵
.....	4x10	8	۶
.....	3 x 10	8	۷
.....	3x10	8	۸
.....		7	۹

آموزش RPE

نکات مهم برنامه :

.....

" با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"

برنامه روز دوم :

نام حرکت	تعداد تکرار	مقدار وزنه(RPE)
.....		8
.....		8
.....		9
.....		8
.....	3 (12/10)	9
.....		8
.....		8
.....	3x10	8
.....		7

آموزش RPE

نکات مهم برنامه :

.....

"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"