

نکات	توضیحات
۱	استراحت بین ست های عادی
۲	استراحت بین ست های سوپرست
۳	استراحت بین حرکات
۴	ویدیو آموزش گرم کردن
۵	ویدیو سرد کردن

آموزش سیستم های تمرینی به کار رفته در برنامه شما

؟ ۱۲/۱۰/۸

“U”

؟ ۴×۸

“U”

-

“U”

-

“U”

سوپر ست

“U”



همیشه تمرین منظم و استمرار باعث
نتیجه مطلوب و عالی میشه