

10 - 8 - 8	هفته چهارم			هفته سوم			هفته دوم			هفته اول			استراحت	تمپو	1RM	حرکات کار با دستگاه
ست سوم	ست دوم	ست اول	ست سوم	ست دوم	ست اول	ست سوم	ست دوم	ست اول	ست سوم	ست دوم	ست اول	ست سوم	ست دوم	ست اول		روز اول
۸	۸	۱۰	۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۲					۱. جلو پا ماشین
																۲. پشت پا خوابیده
																۳. ابداکتور دستگاه نشسته
																۴. ادداکتور دستگاه نشسته
																۵. پرس سینه هالتر
																۶. فلای دستگاه
																۷. پرس بالا سینه هالتر
																جلو بازو دمبل پشت به دیوار
																۸. جلو بازو سیم کش
																روز دوم
																جلو پا ماشین
																پشت پا خوابیده
																ابداکتور دستگاه نشسته
																ادداکتور دستگاه نشسته
																زیربغل H دستگاه
																سیم کش دست چم معکوس
																زیربغل قایقی
																پشت بازو سیم کش
																پشت بازو دمبل نشسته
																روز سوم
																جلو پا ماشین
																پشت پا خوابیده
																ابداکتور دستگاه نشسته
																ادداکتور دستگاه نشسته
																پرس سرشانه هالتر نشسته
																نشر طرفین دمبل
																فلای بک دستگاه
																پشت بازو تک دمبل نشسته
																پشت بازو سیم کش دست معکوس