جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه اول:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	F1	۱	Rest	۲	F2	۳	Rest+Ep۱	۴	F3	۵	Rest	۶	Free	۷
2	F4	۸	Rest	۹	F5	۱۰	Rest+Ep۲	۱۱	F6	۱۲	F7	۱۳	Free	۱۴
3	F8	۱۵	F9	۱۶	Rest	۱۷	F1	۱۸	F2	۱۹	Rest	۲۰	Free	۲۱
4	F3	۲۲	F4	۲۳	F5	۲۴	Rest+Ep۳	۲۵	F6	۲۶	F7	۲۷	Free	۲۸
5	F8	۲۹	F9	۳۰	Rest	۳۱		۱		۲		۳		۴

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

F1 : قسمت اول برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F2 : قسمت دوم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F3 : قسمت سوم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F4 : قسمت چهارم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F5 : قسمت پنجم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F6 : قسمت ششم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F7 : قسمت هفتم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F8 : قسمت هشتم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

F9 : قسمت نهم برنامه فول بادی با وزن بدن سطح ۱

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به علاقه ورزشکار می باشد

EP1: اپیزود قسمت اول از فصل اول دوره لاغری با ذهن (اختیاری)

EP2: اپیزود قسمت دوم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (اختیاری)

EP3: اپیزود قسمت سوم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (اختیاری)

جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه دوم:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	۲۹		۳۰		۳۱		۱	S1	۲	B1	۳	Ld-۱	۴	Free
2	۵	S2	۶	B۲	۷	Rest+Ep٤	۸	S2	۹	B2	۱۰	Rest	۱۱	Free
3	۱۲	S3	۱۳	B3	۱۴	Rest	۱۵	S3	۱۶	B3	۱۷	Cd-۱	۱۸	Free
4	۱۹	S4	۲۰	B4	۲۱	Rest+Ep۵	۲۲	S4	۲۳	B4	۲۴	Rest	۲۵	Free
5	۲۶	S5	۲۷	B5	۲۸	Rest	۲۹	S5	۳۰	B5	۳۱	Ld-۱	۱	

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

: S5-S4-S3-S2-S1

قسمت اول تا پنجم برنامه کاهش چربی های شکم و پهلو و ساخت سیکس پک سطح ۱

: B5-B4-B3-B2-B1

قسمت اول تا پنجم برنامه کاهش سلولیتهای باسن و ران (تازه کارها) سطح ۱

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به علاقه ورزشکار می باشد

Ep4, Ep5 : اپیزود قسمت چهارم و پنجم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (اختیاری)

Ld-۱ : قسمت اول برنامه اصلاحی دیسک کمر

Cd-۱ : قسمت اول برنامه اصلاحی دیسک گردن

جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه سوم:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	۲	S6	۳	B6	۴	Cd-۱	۵	Rest + Ep۱	۶	B6	۷	S6	۸	Free
2	۹	S7	۱۰	B7	۱۱	Ld-۱	۱۲	Rest + Ep۲	۱۳	B7	۱۴	S7	۱۵	Free
3	۱۶	S8	۱۷	B8	۱۸	Cd-۱	۱۹	Rest + Ep۳	۲۰	B8	۲۱	S8	۲۲	Free
4	۲۳	S9	۲۴	B9	۲۵	Ld-۱	۲۶	Rest + Ep٤	۲۷	B9	۲۸	S9	۲۹	Free
5	۳۰	S10	۳۱	B10	۱		۲		۳		۴		۵	

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

S6-S7-S8-S9-S10 :

قسمت ششم تا دهم برنامه کاهش چربی های شکم و پهلو و ساخت سیکس پک سطح ۱

B6-B7-B8-B9-B10 :

قسمت ششم تا دهم برنامه کاهش سلولیتهای باسن و ران (تازه کارها) سطح ۱

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به انتخاب و علاقه ورزشکار می باشد

Ep۱ ، Ep۲ ، Ep۳ ، Ep٤ اپیزودهای قسمت اول تا چهارم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (اختیاری)

دلیل تکرار این اپیزود ها این است که ذهن شما هر آنچه را که آموخته بود در هفته های گذشته به دست فراموشی سپرده و شما باید آنقدر تکرار کنید تا آهسته آهسته این آگاهی ها در جان شما قراربگیرد ، و هربار که تکرار کنید خواهید دید یک جمله یا آگاهی یا مفهومی بوده که شما قبلا آن را نشنیده بودید در صورتی که چند مرتبه هم آن را تکرار کردید. (لطفا مقاومت ذهنی خود را بردارید و در برابر حال تسلیم باشید)

Ld-۱ : قسمت اول برنامه اصلاحی دیسک کمر

Cd-۱ : قسمت اول برنامه اصلاحی دیسک گردن

جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه چهارم:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	۳۰		۳۱		۱	S_2-1	۲	B_2-1	۳	S_2-1	۴	Rest + Ep۵	۵	Free
2	۶	B_2-2	۷	S_2-2	۸	B_2-2	۹	S2-2	۱۰	Rest + Ep۶	۱۱	C1	۱۲	Free
3	۱۳	S_2-3	۱۴	B_2-3	۱۵	S_2-3	۱۶	Rest + Ep۷	۱۷	Cd-۲	۱۸	B_2-3	۱۹	Free
4	۲۰	B_2-4	۲۱	S_2-4	۲۲	Rest + Ep۸	۲۳	C1	۲۴	B_2-4	۲۵	S_2-4	۲۶	Free
5	۲۷	S_2-5	۲۸	Rest + Ep۹	۲۹	Ld-۲	۳۰	B_2-5	۳۱	S_2-5	۱		۲	

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

: S_2-1 , S_2-2 , S_2-3 , S_2-4 , S_2-5

قسمتهای اول تا پنجم، برنامه کاهش چربی های شکم و پهلو و ساخت سیکس پک سطح ۲

: B_2-1 , B_2-2 , B_2-3 , B_2-4 , B_2-5

قسمتهای اول تا پنجم ، برنامه کاهش سلولیتهای باسن و ران سطح ۲

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به انتخاب و علاقه ورزشکار می باشد

Ep5 ، Ep6 ، Ep7 ، Ep8 ، Ep9 :

اپیزودهای قسمت پنجم تا نهم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (گوش دادن به پادکستها، اختیاری)

Ld-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک کمر

Cd-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک گردن

C۱ : برنامه اصلاحی کیفوز

جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه پنجم:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	۲۷		۲۸		۲۹		۳۰		۳۱		۱	C1	۲	Free
2	۳	S_2-6	۴	B_2-6	۵	S_2-7	۶	Ld-۲	۷	Rest + Ep۱۰	۸	B_2-7	۹	Free
3	۱۰	S_2-8	۱۱	B_2-8	۱۲	Cd-۲	۱۳	Rest + Ep۱۱	۱۴	S_2-8	۱۵	B_2-8	۱۶	Free
4	۱۷	S_2-9	۱۸	Ld-۲	۱۹	Rest + Ep۱۲	۲۰	B_2-9	۲۱	S_2-9	۲۲	B_2-9	۲۳	Free
5	۲۴	Cd-۲	۲۵	Rest + Ep۱۳	۲۶	S_2-10	۲۷	B_2-10	۲۸	S_2-10	۲۹	B_2-10	۳۰	Free

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

: S_2-6 , S_2-7 , S_2-8 , S_2-9 , S_2-10

قسمتهای ششم تا دهم، برنامه کاهش چربی های شکم و پهلو و ساخت سیکس پک سطح ۲

: B_2-6 , B_2-7 , B_2-8 , B_2-9 , B_2-10

قسمتهای ششم تا دهم ، برنامه کاهش سلولیتهای باسن و ران (تازه کارها) سطح ۲

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به انتخاب و علاقه ورزشکار می باشد

Ep10 ، Ep11 ، Ep12 ، Ep13 :

اپیزودهای قسمت دهم تا سیزدهم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (گوش دادن به پادکستها، اختیاری)

Ld-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک کمر

Cd-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک گردن

C۱ : برنامه اصلاحی کیفوز

جدول و نحوه اجرای دوره: شش ماهه مقدماتی

ماه ششم:

هفته	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
1	۳۱	Rest	۱	F2-1	۲	F2-2	۳	F2-3	۴	F2-4	۵	C1	۶	Free
2	۷	F2-5	۸	F2-6	۹	F2-7	۱۰	Rest + Ep14	۱۱	Ld-۲	۱۲	F2-8	۱۳	Free
3	۱۴	F2-9	۱۵	F2-10	۱۶	Rest+ Ep15	۱۷	Cd-۲	۱۸	F2-1	۱۹	F2-2	۲۰	Free
4	۲۱	F2-3	۲۲	Rest+ Ep16	۲۳	Ld-۲	۲۴	F2-4	۲۵	Rest	۲۶	F2-5	۲۷	Free
5	۲۸	F2-6	۲۹	C1	۳۰	F2-7	۳۱	F2-8	۱	F2-9	۲	F2-10	۳	END

توضیحات : روزهای قرمز یعنی ورزش و روزهای سبز یعنی استراحت

F2-1 , F2-2 , F2-3 , F2-4 , F2-5 , F2-6 , F2-7 , F2-8 , F2-9 , F2-10 :

قسمتهای اول تا دهم، برنامه فول بادی ۲ ورزش حرفه ای با وزن بدن

REST: استراحت کامل روزانه

FREE: انتخاب ورزش یا استراحت در این روز به انتخاب و علاقه ورزشکار می باشد

Ep14 ، Ep15 ، Ep16 :

اپیزودهای قسمت چهاردهم تا شانزدهم از فصل اول دوره لاغری با ذهن (گوش دادن به پادکستها، اختیاری)

Ld-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک کمر

Cd-۲ : قسمت دوم برنامه اصلاحی دیسک گردن

C۱ : برنامه اصلاحی کیفوز