



4	8	پرس سرشانه متناوب d
	8	نشر ۹۰ جانب d
	8	پرس بالا سینه (توپ بزرگ d)
	8	پرس زیر سینه (پل باسن d)
	8	لت دست باز نشسته d
	8	زیربغل تک دست، چهار دست و پا d
	8	پلانک روی ساعد
	8	کشش یکطرفه پهلو پا باز، پنجه بیرون d
	8	ساعد (بالا پایین) پرونیته d
	8	ساعد (بالا پایین) موازی d

4	8	Squat d
	8	Split squat d
	8	پل باسن تک پا
	8	Donkey kick
	8	پشت بازو نشسته d
	8	پشت بازو کیک بک متناوب d
	8	جلوبازو نیمه بالا d
	8	جلوبازو نیمه پایین d
	8	ساق پنجه بیرون d
	8	ساق پنجه داخل d