



4	10	1. اسنچ تک دست d
4	12	2. دانکی کیک مورب
4	10	3. شنا استپ
4	12	4. پارویی به کیک بک پشت بازو d
4	X	5. لمس پاشنه
4	12	6. کشش ساق به جلو بازو فیگوری d

4	12	1. خارج ران 90 به چرخش داخلی
4	10	2. تک دور دنیا d
4	10	3. زیر بغل به چرخش عقب ایستاده تک d
4	X	4. لمس پنجه متناوب پا صاف
4	10	5. جلو بازو چرخشی به جلو بازو پرونیته d
4	X	6. ساق پا کشش پنجه بیرون

4	10	1. ایزومتریک پرس سرشانه متناوب d
4	12	2. دانکی کیک به شیر آتش نشانی d
4	12	3. پارویی گوریل d
4	10	4. پشت بازو دیپ
4	12	5. جلو بازو به کرانچ معکوس d
4	X	6. ساق پا کشش پنجه داخل

کشش جلوران + نگهداشتن
کشش گربه
کشش جفت پا به یکطرف