



3	12	[1]شنا دست باز
3	12	[2]فلای چرخشی تک دستd
3	12	[3]زیرسینهd
3	12	[4]تب شولدر روی استپ
3	12	[5]تک دست نشرجانب موازیd
3	12	[6]تک دست نشرجانب موازی قسمت بالاییd
3	12	[7]پشت بازو تک دست،روی زانو
3	12	[8]پوش بکp

3	12	[1]دور دنیا متناوبd
3	12	[2]زیربغل دابلd
3	12	[3]کشش پشت پا دابل خوابیده +نگهداشتن
3	12	[4]شکم کرانچ پا صاف
3	12	[5]پهلوی پلانک
3	12	[6]زیرشکم
3	12	[7]جلوبازودست جمع به جلو بازو دست باز
3	12	[8]پلانک بالا

3	12	[1]پل باسن تک پا
3	12	[2]زانوبلند به کیک بک
3	12	[3]خارج ران ۹۰ به پهلوی خوابیده
3	12	[4]گام به پهلوی به چرخش ران به خارج
3	12	[5]گام به پهلوی به چرخش ران به داخل
3	12	[6]گام به پهلوی به کیک بک
3	12	[7]لانچ معکوس کشش =ساق پا
3	12	[8]ساق فلکس نشسته
3	12	[9]ساق پوینت نشسته