



3	8	1. trx chestpress
3	8	2. نشر جلو معکوس d
3	8	3. فلای سینه پالس سه تایی d
3	8	4. آپرایت d
3	8	5. تب سرشانه دیوار
3	8	6. فلای معکوس تک دست d
3	8	7. دیپ
3	8	8. پوش عقب p
3	8	9. پشت بازو نشسته d

3	8	1. سوپرمن p
3	8	2. پارویی به چرخش تک دست d
3	8	3. تیزر
3	8	4. کرانچ مورب (پا ۹۰ ثابت، پا صاف متحرک)
3	8	5. کرانچ معکوس (پا صاف دیوار)
3	8	6. سرشانه معکوس تک دست زانو نامتقارن d
3	8	7. جلو بازو تک دست، تک پا d
3	8	8. جلو بازو مورب متناوب d

3	8	1. استپ آپ d
3	8	2. رنگین کمان پشت پا L
3	8	3. ددلیفت d
3	8	4. لانج d
3	8	5. خارج ران ۹۰ به چرخش
3	8	6. پل باسن L
3	8	7. ساق پا پنجه بیرون d
3	8	8. ساق پا پنجه داخل d
3	8	9. ساق پا جفت d