



3	10	های پلانک یک استپ
	10	نشر جانب d
	10	شنا ایستاده
	10	باترفلای نشسته d
	10	زیربغل متناوب d
	10	سوپرمن به پرس (d پا ثابت)
	10	ساعد بالا و پایین (پرونیته)
	10	ساعد بالا و پایین (پرونیته)
	10	کرانچ ۹۰ دیوار
	10	پلانک پهلو استپ

3	10	پل باسن متناوب L
	10	کیک بک ایستاده
	10	زانوبلند کشش بسمت پشت
	10	استپ آپ تک پا
	10	پشت بازو نشسته d
	10	پشت بازو کیک بک متناوب d
	10	کشش ساق بسمت خارج
	10	کشش ساق بسمت داخل
	10	جلوبازو d
	10	مشت زدن متناوب (dسوپرنیته)