



3	10	پرس سرشانه آرنولدی تک نشسته d
	10	شراگ d
	10	شنا دست باز ایستاده
	10	فلای ایستاده p
	10	زیربغل متناوب d
	10	سوپرمن
	10	ساعد بالا و پایین (پرونیته)
	10	ساعد بالا و پایین (موازی)
	10	کرانچ ۹۰ دیوار
	10	پلانک پهلوی

3	10	پل باسن تک پا L
	10	کیک بک ایستاده L
	10	زانوبند یکطرفه d
	10	خارج ران چرخش ۹۰ ایستاده
	10	پشت بازو نشسته d
	10	جلوبازو تناوبی d
	10	جلوبازو چکشی به پوش بک d
	10	ساق پا کشش پنجه بیرون
	10	ساق پا کشش پنجه داخل
	10	پل باسن تک پا L