



4-3 ↑↓	10	دانکی کیک به شیرانشنشیانی L
	10	۹۰ به ۹۰ پا
	10	فلای سینه p
	10	زیربغل متناوب d
	10	هالو پشت بازو d
	10	جلوبازو جابجایی d
	10	شکم چرخش پا ۹۰
	10	زیرشکم پا صاف
	10	چرخش مچ پا بیرون و داخل نشسته

4-3 ↑↓	10	پل باسن دیوار، جداکردن متناوب پاهای L
	10	رنگین کمان پا نشسته d
	10	شنا دست باز
	10	زیربغل چهار دست و پا d
	10	دیپ
	10	جلوبازو فلشر d
	10	شکم پا ۹۰ به صاف
	10	شکم پیچ روسی
	10	کشش ساق پا p