



3	12	1.Pullover d
3	12	2.زیربغل تک دست(بسمت زمین) d
3	12	3.چرخش دور دنیا متناوب d
3	12	4.تیزر
3	12	5.پلانک پهلوی
3	12	6.کرانچ معکوس 90
3	12	7.جلوبازو مورب متناوب d
3	12	8.جلوبازو trx
3	12	9.جلوبازو فیگوری تک پا d

3	12	1.پرس سرشانه تک دست=زانوبلند d
3	12	2.نشر جلو به خارج ران d
3	12	3.فلای معکوس تک دست d
3	12	4.شنا روی چند اسپ
3	12	5.نشر جلو معکوس d
3	12	6.زیرسینه d
3	12	7.پرس سینه دست جمع ایستاده d
3	12	8.پرس پشت بازو
3	12	9.پشت بازو پرونیته d

3	12	1.step to kickback
3	12	2.شیرآتشنشانی
3	12	3.donkey kick
3	12	4.Trx alternate lunge
3	12	5.داخل ران (به پهلوی خوابیده)
3	12	6.کشش دوتایی پنجه بسمت داخل(نشسته)
3	12	7.trx knee up
3	12	8.low plank
3	12	9.کشش جلوران خوابیده تک