



3	12-10	گوریل زیر بغل متناوب d	1
3	12-10	نشر ۷- روی شکم خوابیده d	2
3	12-10	زیر بغل تک دست=دانکی کیک d	3
3	12-10	حشره مرده با توپ بزرگ	4
3	12-10	پلانک پهلوی نگهدار=زانو بلند	5
3	12-10	Leg drops	6
3	12-10	جلوبازو دست باز به سرشانه مچ بر عکس متناوب d	7
3	12-10	جلوبازو چکشی متناوب p	8

3	12-10	آپرایت به سرشانه تک دست-زانو نامتقارن d	1
3	12-10	نشر جلو به جانب -روی زانو-متناوب d	2
3	12-10	پلانک روی کف دست و زانو-دست کمی خم	3
3	12-10	Trx chest press	4
3	10	روی کمر خوابیده بادست فشار روی پای 90	5
3	12-10	پرس سینه دست جمع خوابیده d	6
3	12-10	پشت بازو در حالت پلانک پهلوی ثابت d	7
5	"	وکیوم شکم در حالت ایستاده	8
3	10	حرکت کبری	9

3	12-10	پل باسن روی توپ بزرگ به بازکردن زانو L	1
		نگهداشتن حرکت قبل=بازکردن زانو L	2
3	12-10	لانچ مورب به پا پهلوی d	3
3	12-10	خارج ران+کیک بک+کیک جلو تک پا+ساق، پای مخالف L	4
3	12-10	داخل ران خوابیده پهلوی به صدفی پای بالایی	5
3	12-10	شیر آتشنشانی پا صاف	6
3	12-10	پلانک پهلوی نگهدار=پا به کیک جلو	7
3	12-10	روی پنجه راه رفتن L	8
3	12-10	روی پاشنه راه رفتن L	9