



   	 3-4 15 	1	dنشر جانب R+L - L+R
		2	پل باسن پاشنه L
		3	باتری فلای d
		4	زیر بغل نیمکت d
		5	شکم لمس پاشنه متناوب
		6	پشت بازو ایستاده پرونیته تک دست p
		7	جلوبازو ایستاده تک دست p
		8	پنجه خم + پنجه صاف متناوب

   	 3-4 15 	1	زانو بلند دابل به صاف و خم کردن دست ها به طرفین (تک پا) d
		2	dفلای سینه R+L - L+R
		3	گام به پهلو کش روی میچ پا L
		4	تک دست نشر جانب ثابت = دست دیگر نشر جانب مورب و برگشت چرخشی d
		5	خوابیده به پهلو - صدف به دانکی کیک
		6	تیزر نگهداشتن
		7	پرس سینه دست جمع خوابیده d
		8	خوابیده - جلوبازو دست باز d = نگهداشتن پنجه داخل

 3-4 15 	1	پرس سرشانه یک پا جلو، یک پا عقب d
	2	پرس سینه متناوب ایستاده p
	3	خوابیده به خارج ران به کیک بک
	4	زیر بغل پارویی نشسته پا صاف p
	5	رنگین کمان به پهلو خوابیده
	6	کشش p بیشتر از شانه بالای سر + کشش p بیشتر از شانه روبروی سینه
	8	پنجه خم + پنجه صاف
	9	پا صاف باز کردن خوابیده

