



3	12	1. پل باسن، یک پا دیوار
3	12	2. دانکی کیک L
3	12	3. شیر آتش نشانی L
3	12	4. کیک فرانت نشسته L
3	12	5. کیک فرانت، پنجه بسمت خارج
3	12	6. کیک فرانت، پنجه بسمت داخل
3	12	7. ساق پا به معکوس
3	12	8. ساق پا پنجه بسمت خارج
3	12	9. ساق پا پنجه بسمت داخل

3	12	1. پارویی به فلای معکوس تک دست d
3	12	2. سوپرمن متناوب L, P
3	12	3. کرانچ پا صاف
3	12	4. کرانچ سایه خوابیده
3	12	5. کرانچ معکوس
3	12	6. جلو بازو فلشر d
3	12	7. جلو بازو چکشی P
3	12	8. جلو بازو دست باز d

3	12	1. نشر جلو d
3	12	2. نشر جانب موازی d
3	12	3. نشر جانب موازی به سمت بالا d
3	12	4. فلای ایستاده p
3	12	5. سرشانه معکوس متناوب d
3	12	6. پرس سینه متناوب d
3	12	7. پشت بازو پرس
3	12	8. پوش بک d
3	12	9. پشت بازو متناوب d