



3	12	1. پرس سینه استپ trx
3	12	2. پرس زیر سینه d
3	12	3. سینه مورب بالا d
3	12	4. نشر جانب d 90
3	12	5. فلای معکوس توپ بزرگ d
3	12	6. پرس سرشانه موازی p روی دوزانو
3	12	7. پرس پشت بازو d
3	12	8. دیپ پشت بازو
3	12	9. پشت بازو تک دست d

3	12	1. trx پارویی
3	12	2. چرخش بسمت عقب دست صاف d
3	12	3. زیر بغل گوریل d
3	12	4. ایستاده هیپ کرانچ
3	12	5. کرانچ دست صاف
3	12	6. کرانچ معکوس
3	12	7. جلو بازو نیمه d
3	12	8. جلو بازو فلشر p
3	12	9. جلو بازو چکش دست باز d

3	12	1. رنگین کمان پشت پا
3	12	2. پشت پا تک L
3	12	3. پا صدف d
3	12	4. پا باز کردن خوابیده
3	12	5. کشش جلوران خوابیده
3	12	6. کشش گربه به سجده
3	12	7. کشش پنجه داخل
3	12	8. کشش پنجه بیرون
3	12	9. کشش پنجه داخل به پنجه بیرون