



3	12	سوپرمن پرس p	1
3	12	زیربغل متناوب d	2
3	12	لانچ نگهداشتن-زیربغل به چرخش بالا d	3
3	12	کرانچ مورب-یک پاخم	4
3	12	چرخش یکطرفه ایستاده d	5
3	12	شکم کوهنورد مورب	6
3	12	زانوبلند دابل به پوش دست ها به طرفین	7
3	12	کشش گربه	8
3	12	کشش پا 90 به 90	9



3	12	شنا 3 ثانیه مکث	1
3	12	لمس شانه متناوب	2
3	12	روی زانو-چرخش دوردنیا d	3
3	12	پرس سینه trx walk	4
3	12	فلای اسپلیت p	5
3	12	پرس سینه دست جمع d	6
3	12	دیپ پشت بازو	7
3	12	زانو نامتقارن-پشت بازو تک دست d	8

3	12	شیر آشنشانی L	1
3	12	بک رنگین کمان	2
3	12	پشت پا L	3
3	12	پل باسن به داخل ران لگ اپنر	4
3	12	کشش جلو ران خوابیده به پهلو+نگهداشتن	5
3	12	جمع جمع باز باز با استپ d	6
3	12	چرخش مچ به داخل	7
3	12	چرخش مچ به خارج	8
3	12	فلکس پوینت در حالت خوابیده سر بالا	9

