



3	12	ددلیفت به اسکوات به بالا d	1
3	12	لانچ مورب متناوب = جلو بازو d	2
3	12	ددلیفت پاخم، یک پا عقب رو پنجه به اسکوات d	3
3	12	ددلیف یا صاف، یک پا عقب رو پنجه به کیک بک d	4
3	12	کشش جفت چهار سر روی زانو به نشر جلو به جانب d	5
3	12	لانچ مورب به کول به پرس سرشانه d	6
3	12	اسکوات پا جمع، همون پایین تب ساید متناوب پا به ددلیف و برگشت d	7

3	12	Low plank knee to elbow	1
3	12	Pullover to situp	2
3	12	V-up vertical d	3
3	-	Bearplank hold	4
3	12	Wood chopper side to side d	5
3	12	Half burpee hop right and left	6
3	12	Calfraise single to reverse	7

