



۱



تعداد تکرار حرکت	تعداد هر حرکت	نام حرکت	شماره حرکت
۳	۱۰	پرس سینه دمبل	۱
۳	۱۲	قفسه دمبل	۲
۳	۱۲	پرس سینه کش	۳
۳	۱۰	جلو بازو دمبل	۴
۳	۱۲	جلو بازو دمبل لاری	۵
۳	۱۲	جلو بازو کش	۶
۳	۱۵	شکم کرانچ	۷
۳	۱۵	شکم دوچرخه	۸



۲



۳



۴



۵



۶



۷



۸

