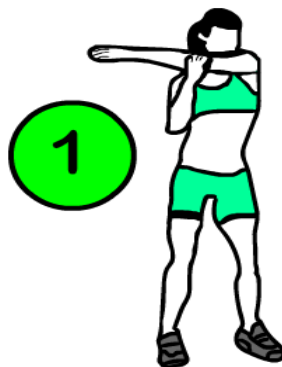


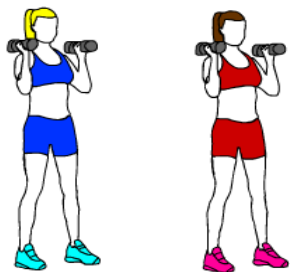
מאמנת מראה את השלב השני- 2 שניות



המאמנת מראה את השלב הראשון-
מתיחות-2 שניות

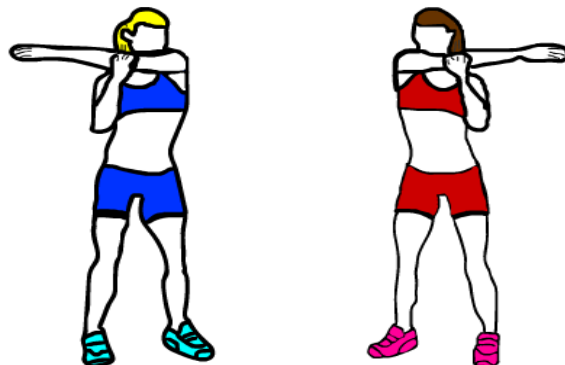


בנות נכנסות לאימון כושר מקוון-3
שניות

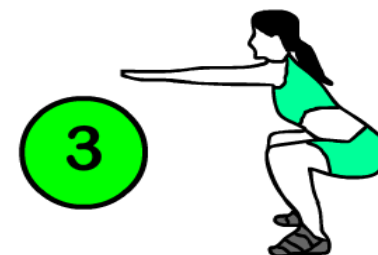


בנות מחזיקות משקולות ומוכנות לתרגיל-

2



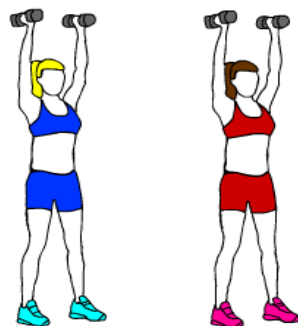
בנות מתמתחות-2



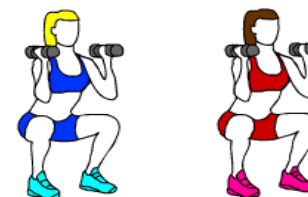
מאמנת מראה את השלב השלישי -סקוט
- 2 שניות



האימון נגמר-3 שניות



בנות עולות ולוחצות כתפיים-2



בנות יורדות לסקווט-2