

جلسه اول	
گرم کردن	۱۰ دقیقه
پرس بالاسینه هالتر + شناروی زانو	۳×(۹-۱۵)
قفسه باترفلای مکث ۴" + سرعتی	۳×(۹-۱۰)
پرس سینه دمبل + پرس دستگاه N	۳×(۹-۵)
شنا سوئدی دستجم	۱×&
سیمکش خمیده + پشت بازو پرشی	۴×(۱۰-۱۰)
پشت بازو دمبل خوابیده ID	۳×۱۲
پشت بازو طناب ID	۳×۱۲
ساعد دستگاه + ساعد هالتر	۳×(۱۵-۱۵)
دوچرخه اینتروال	۱۰ دقیقه

جلسه سوم	
گرم کردن	۱۰ دقیقه
بارفیکس دست باز	۱×&
زیربغل T دستباز + لت دوبل ID	۳×(۹-۸)
قایقی دستباز (مکث ۳") + سرعتی	۳×(۹-۱۵)
زیربغل پلاور دمبل	۳×(۹-۱۵)
بارفیکس دست معکوس	۱×&
جلو بازو لاری میله صاف ID	۴×۱۰
جلو بازو دمبل موازی (سنگین و سبک)	۳×(۸-۸)
جلو بازو هالتر ۲۱ + سیمکش نشسته	۳×(۱۵-۱۰)
شکم کرانچ نیمه + مسگری	۳×(۲۵-۶۰")

جلسه دوم	
گرم کردن	۱۰ دقیقه
جلو پا + اسکوات	۴×(۱۲-۱۰)
پرس پا سنگین	۳×۱۲
پشت پا دستگاه N	۳×۱۰
خیاطه دستگاه	۳×۱۲
ساق پا + ساق پرشی	۳×(۲۰-&)
فیله کمر (سوپرمن)	۳×(۷*۵")
پهلو سیم کش	۳×۳۰

جلسه چهارم	
گرم کردن	۱۰ دقیقه
سرشانه خلفی اسمیت (مکث بالا، نکاتیو)	۴×۱۰
نشر از جلو دمبل + پرس دمبل پرشی	۳×(۱۰-۱۵)
صلیب دمبل N	۳×۹
نشر خمیده دمبل + فیس پول	۳×(۱۰-۱۰)
کول هالتر خمیده مکث ۲"	۳×۱۵
دوچرخه خوابیده + دوکوهنوردی	۳×(۲۴۰"-۲۵)
'گردن ۳ حالت	۳×۴۵
دوچرخه اینتروال	۱۰ دقیقه