

۱

۱۴ * ۳	جلو ران
۱۲ * ۳	اسکوات پا دمبل جفت
۱۲ * ۴	اسکوات
۲۵ * ۲	پله از بغل
۱۲ * ۳	پشت ران
۱۵ * ۳	ساق پا
۱۰ * ۴	زیر بغل لت از جلو دستباز
۱۰ * ۴	زیر بغل پارویی
۱۰ * ۴	لت از جلو دست معکوس

۲

۸ * ۵	پرس سینه زیر تخت هالتر
۲ * توان	شنا روی زمین
۸ * ۴	پرس بالا سینه هالتر
۱۲ * ۳	فلای سینه
۲۰ * ۲	صلیب (اوورکراس)
۱۲ * ۳	یلاور دمبل
۱۴ * ۲	جلو بازو سیم کش
۱۲ * ۳	جلو بازو جفت دمبل
۱۰ * ۳	جلو بازو لاری دستگاه
۲ * توان	تک دمبل خم

۳

۱۲ * ۳	سرشانه، اسمیت از جلو
۱۰ * ۴	سرشانه، پرس دمبل
۱۰ * ۴	سرشانه طرفین دمبل
۱۰ * ۴	سرشانه صفحه هالتر بالا و جلو
۱۰ * ۴	سرشانه نظام صفحه هالتر
۱۰ * ۳	شنا سوئدی
۱۰ * ۴	کول هالتر
۱۰ * ۵	پشت بازو سیم کش
۱۰ * ۵	پشت بازو دیپ

۴

۱۲ * ۴	پرس سینه میز تخت دمبل
۶ * ۴	پرس سینه میز تخت هالتر
۱۲ * ۳	پرس بالا سینه دمبل
۶ * ۳	بالا سینه هالتر
۱۰ * ۳	قفسه دمبل میز تخت + شنا
۱۰ * ۳	زیر سینه دمبل
۱۵ * ۳	پشت بازو سیم کش
۱۲ * ۳	پشت بازو دمبل (تک دست پشت گردن)
۱۲ * ۳	پشت بازو دمبل (جفت دست پشت گردن)
۱۲ * ۲	پشت بازو دیپ

۵

۱۵ * ۲	اسکوات پا هالتر
۱۵ * ۲	اسکوات پا دمبل جفت دست
۱۵ * ۲	پرس پا
۱۵ * ۴	جلو ران
۲۰ * ۱	اسکوات پرس با صفحه هالتر
۱۵ * ۳	ساق
۱۰ * ۴	جلو بازو لاری هالتر
۱۰ * ۴	جلو بازو تک دمبل لاری
توان	جلو بازو دمبل تک تک ۹۰ درجه

۶

۱۰ * ۴	سرشانه پرس دمبل + طرفین دمبل
۱۰ * ۴	سرشانه هالتر اسمیت + نشر خم طرفین
۱۰ * ۴	پارویی زیر بغل + خم دمبل جفت
۱۰ * ۴	زیر بغل اچ جفت + پلاور دمبل
۱۰ * ۴	شنا روی زمین + فلای پشت
۱۰ * ۴	کول هالتر

۲۰ * ۱	اسکوات پا دمبل
۱۲ * ۲	اسکوات پا هالتر
۱۰ * ۲	اسکوات پا دمبل تک ، میان پا
۱۰ * ۴	جلو ران
۱۲ * ۲	پرس پا
۱۰ * ۴	پشت ران
۱۴ * ۴	ساق پا
۱۰ * ۴	زیر بغل پارویی
۱۰ * ۴	زیر بغل تک دمبل خم
۱۰ * ۴	زیر بغل لت از پشت دست باز

۸

۸ * ۳	پرس سینه میز تخت هالتر
۸ * ۲	پرس سینه میز تخت دمبل
۸ * ۳	پرس سینه اسمیت
۸ * ۳	پرس بالا سینه دمبل
۸ * ۲	بالا سینه هالتر
۸ * ۵	شنا با وزنه
۱۰ * ۴	جلو بازو هالتر
۱۰ * ۴	جلو بازو لاری دمبل جفت چکشی
۱۰ * ۲	جلو بازو دستگاه

۹

۱۰ * ۴	سرشانه پرس دمبل جفت
۸ * ۵	سرشانه نشر طرفین دمبل
۸ * ۴	سرشانه اسمیت از پشت
۸ * ۴	سرشانه مولتی
۸ * ۵	نشر خم طرفین + شنا
۸ * ۵	کول هالتر
۸ * ۵	پشت بازو سیم کش
۸ * ۴	پشت بازو هالتر خوابیده
۸ * ۴	پشت بازو دستگاه معکوس