

Push Day

الجزء العلوي والصدر والتريسييس

الإحماء (5-10) دقائق

- إحماء القلب والصدف الغنمياخ أو الصبل
- ديتباء الصماوبن الذخيف

ضبط: الصو محمد (وبلي (أخن)

ضبط الصبر الصدر باتمر بارلر أو الحسل



- سبادغ 8-8-12
- وجبرطاء الدعل المديماة
- اتباله الخبربرن
- الفعي التسر
- 3-غسبات 3-10-12
- آيل الحطروا همذة حال
- احل خمالج



طرايين (البديبي او حبل)

- مبارك 13 3 بملسق 12-15
- نماين لجرعاء بحسبمة الحلي ان
- سب بانيدحاو حلي السمط القايد
- نماين الترسعي ناهق بالحديد



- مبارك 12-3 سمسق 12-15
- نماين لتيك حسمما ملبيل
- نطل الحلية للحراة
- نماين ستسيذ ميسبي بالحدالي
- حغت 3 بحليو 12-15
- بوسطه سثيرطمنون دقف
- غرون
- يارسانك



- 2: حودد (30 الحر 45)

(ملتمة)

الخربروس بالحدمجرة أو بمين

- 3 حصن 3



حوالبوظدق وفورت المانعاوت

Pull Day

الفور والبايسبييس

الحماء (10) دقائق

- اذ حماء الفدالذ
- خرغفا رلي الصخر فة ونمعيبي

الحر:

الارومات الممتة



- 4 حغت 4 دمارق 6-8 رم
- تابات الصبرعوبي
- اعماق الفبة مصذرحد

حدبو طنمر رايا ياد

- 4 حغت 4 سداة 6-10 رم
- جق الشبي العسي مسحله
- لبرنفة ديمافا: لحسطة على الحرا: الضارة

عللح (الملوح) اللار (الصاعة)



- 4 حغت (ساعة لاه)
- ببغيف حفرح مسجلا
- عابيل أو المسحله بمسام

الالي الطمر (لنحو اعراة)



- 4 حغت سلتعاسف 15 اقنترم
- يوليع مسسقاك يادة م
- الزام الين البسل أو الدجل
- نماين انطر بالليل أو الحميل
- 4 حغت لقردد 6-12 رم
- بجليف دفسمة قي الدميل
- تنسمد حا حمويين



نماين الناس بالسبع أو حبل

- 3 حغت 12 خبرم
- اعرديف فبو حلا: الورا
- بميلم الية لوبن

الذ الويسعمين أو (دمل)



- 3 حغت 12 قيم
- أمين بالحورده ادويا ورن