

پا و شکم

(هر حرکت 4 ست 8 تکراری)

اسکات بلغاری تک پا

اسکات از جلو

اسکات هالتر

پشت پا دستگاه

جلو پا دستگاه

ساق پا ایستاده

ساق پا به حالت خم

کرانچ با وزنه

شکم دوچرخه

دمبل پهلو

اگر توانایی انجام حرکات داشتید که در کنار تمرینات پا این تمرین هم بزنید! اگر هفته در میون بزنید  
مثلا شنبه و دوشنبه و چهارشنبه میرین باشگاه چهارشنبه روز پا پس امروز پا زدی هفته دیگه چهارشنبه زیربغل بزن.

(هر حرکت 4 ست 12 تکراری)

بارفیکس دست باز با وزنه

زیربغل هالتر خم

زیربغل سیمکش قایقی

کول شراگ هالتر

کول شراگ دمبل

کول هالتر دست جمع

جلو بازو هالتر خمیده مچ برعکس

ساعد هالتر از پشت