| تمرین | تکرار \* ست | زمان ریکاوری |
| --- | --- | --- |
| گرم کردن ( تردمیل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی) | 10 الی 15 دقیقه | 1 دقیقه |
| شکم روسی | 12\*3 | 1 دقیقه |
| حرکت بریدن چوب ایستاده کابل | 12\*3 | 1 دقیقه |
| هالتر نشسته چرخشی | 12\*3 | 1 دقیقه |
| دمبل پهلو | 12\*3 | 1 دقیقه |
| کرانچ دوچرخه (شکم) | 12\*3 | 1 دقیقه |
| پلانک | 12\*3 | 1 دقیقه |
| اسکوات پرشی | 12\*3 | 1 دقیقه |
| کرانچ | 12\*3 | 1 دقیقه |
| دراز و نشست | 12\*3 | 1 دقیقه |
| حرکات کششی | 5دقیقه | 1 دقیقه |
| سرد کردن | دوچرخه (سرعت آرام) | در حد نیاز |