|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| پلانک پروانه3ست 2تایی | حرکت بورپی3ست 2تایی | حرکت کوهنوردی3ست 4تایی | لانچ پرشی3ست 4تایی | اسکوات پرشی3ست 4تایی | پروانه3ست 10تایی | درجازدن3ست 10تایی | هفته ی اول  |
|  |  |  |  |  |  |  | شنبه |
|  |  |  |  |  |  |  | دوشنبه |
|  |  |  |  |  |  |  | چهارشنبه |