|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| پلانک پروانه  3ست 2تایی | حرکت بورپی  3ست 2تایی | حرکت کوهنوردی  3ست 4تایی | لانچ پرشی  3ست 4تایی | اسکوات پرشی  3ست 4تایی | پروانه  3ست 10تایی | درجازدن  3ست 10تایی | هفته ی اول |
|  |  |  |  |  |  |  | شنبه |
|  |  |  |  |  |  |  | دوشنبه |
|  |  |  |  |  |  |  | چهارشنبه |