|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| پرش مورب3ست 10 تایی | لانچ پرشی3ست 4تایی | کرانچ مایل درحالت ایستاده3ست 4تایی | لانچ پهلو3ست 4تایی | پشت پا3ست 10تایی | طناب زدن30 ثانیه | هفته ی دوم  |
|  |  |  |  |  |  | شنبه |
|  |  |  |  |  |  | دوشنبه |
|  |  |  |  |  |  | چهارشنبه |