|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| پرش مورب  3ست 10 تایی | لانچ پرشی  3ست 4تایی | کرانچ مایل درحالت ایستاده  3ست 4تایی | لانچ پهلو  3ست 4تایی | پشت پا  3ست 10تایی | طناب زدن  30 ثانیه | هفته ی دوم |
|  |  |  |  |  |  | شنبه |
|  |  |  |  |  |  | دوشنبه |
|  |  |  |  |  |  | چهارشنبه |