

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