

© تمرینات

- ادامه برنامه کامل تمرینات تقویتی اندام فوقانی
- ادامه برنامه کامل تمرینات انعطاف‌پذیری اندام فوقانی
- آغاز برنامه پلائیومتریک
- پیشرفت به برنامه پرتابی اینتروال (در صورتی که تمرینات پلائیومتریک به خوبی توسط بیمار تحمل شوند).