

## فصل اول: تمرینات اندام فوقانی

۸.....	تمرینات گردن
۱۴.....	تمرینات سرشانه
۵۷.....	تمرینات سینه
۱۰۵.....	تمرینات عضله پشتی بزرگ
۱۲۹.....	تمرینات عضله دوزنقه
۱۵۹.....	تمرینات سه سر بازو
۲۰۰.....	تمرینات دوسربازو
۲۴۷.....	تمرینات ساعد

## فصل دوم: تمرینات اندام تحتانی

۲۶۸.....	تمرینات سرینی
۲۷۹.....	تمرینات چهارسر ران
۳۳۷.....	تمرینات همسترینگ
۳۶۲.....	تمرینات دورکننده‌ها و نزدیک‌کننده‌های ران
۳۷۰.....	تمرینات ساق پا

## فصل سوم: تمرینات تنه

۳۹۶.....	تمرینات شکم
۴۴۹.....	تمرینات کمر

## فصل چهارم: پلیومتریک

## فصل پنجم: تمرینات با کش

## فصل ششم: تمرینات کتل بل

## فصل هفتم: مدیسن بال

## فصل هشتم: تمرینات توپ