

برنامه تمرینی سیکس پک



جیم اکستریم
پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس



GYEXTREME



GYMEXTREME_IR

استراحت 30 ثانیه ای

تعداد تکرار

تعداد ست

نام حرکت



15-20

3

دراز نشست



15-20

3

لگ ریز



15-20

3

دراز نشست روی میز شیب دار



15-20

3

لگ تاک روی میز



15-20

3

تو تاچ



15-20

3

کرانچ



15-20

3

کرانچ معکوس