



1 فول بادی	2 استراحت	3 فول بادی	4 استراحت	5 فول بادی	6 استراحت	7 استراحت
8 فول بادی	9 استراحت	10 فول بادی	11 استراحت	12 فول بادی	13 استراحت	14 استراحت
15 فول بادی	16 استراحت	17 فول بادی	18 استراحت	19 فول بادی	20 استراحت	21 استراحت

یادداشت