

حرکات ورزشی ذیل را بعد از 4 هفته تمرین به ترتیبی که ذکر می گردد و به شکل استاندارد (تصویر) انجام داده و فیلم بگیرید. حرکات پشت سر هم و بدون استراحت انجام بدهید.. نمره بر اساس کیفیت اجرا و زمان اجرا منظور می گردد.

حرکت اول 10 تکرار شنا - حرکت دوم 15 حرکت پروانه از بغل - حرکت سوم 20 تکرار دراز و نشست نیمه و حرکت چهارم 10 حرکت بورپی (همانند تصویر) دانشجویان محترم حرکات را با لباس ورزشی و کفش ورزشی انجام دهند..

