

Hello te aven baxthale, Adjes kerras o koljin, ekcera pike, thaj triceps. Dikhen kathka o Grofo han värmer upp. Ok Let's go.

Angluno övning, kerrav o koljin kado si bänkpress. O Dujto övning kerrav snäbänk, med hantlar. Kado maj buth lel po opraluno koljin. Kothar kerrav e pike. Pale med hantlar. Kado razo kerrdem feri jekh övning pel pike ke kana trejnolis o koljin trejnolis vi e pike. Akanak kerrav le palune vast, triceps. Kathe aba za buth kinjilem thaj za buth mishkij le pike. Kade chi kerrelpe. De sajekh zhal varisar. Kathe sikhavel o Griofo sar kerrel tricep extension, vi kado pe palune vasti. Från en annan vinkel. Katha kerrav o paluno övning pe le palune vast, sit up, e lopta kerrel vi te avel ekcera maj parres, ot o balanco te inkeres. Thaj kothar das gatha kusa obligatoriska flexer. Ok.