



Fit Curvy Workout

Fit Curvy Program

မိတ်ဆက်

ကျွန်တော့်ထံမှ **Personal Training Program** ဝယ်ယူကြတဲ့ အမျိုးသမီး **Clients** အများစုမေး တတ်ကြ တာက သူမတို့ရဲ့တင်ပါးတွေလှပပြီး ဖွံ့ထွား ကျစ်လစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာပါပဲ။ အားလုံး သိကြတဲ့ အတိုင်းပါပဲ ၊ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်ပါးက **attention** အရဆုံး အစိတ်အပိုင်း ဖြစ် သလို တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်တဲ့ တင်ပါးပိုင်ရှင်အမျိုးသမီးမှာ **Confidence** ပိုရှိတာ သိပ်တော့ မဆန်းကြယ် ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိ စေဖို့ အတွက် ကျွန်တော်ရဲ့ **Fit Curvy** ပရိုဂရမ် နဲ့ကူညီပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တင်ပါးကြွက်သားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အကြီးဆုံး ကြွက်သားဖြစ်တဲ့အတွက် တင်ပါး ကြွက်သား ကို ထိထိမိမိ လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းသည် ၊ ကိုယ်တွင်းဇီဝ ဖြစ်စဉ်တို့ကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေပြီး ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီပိုများ လောင်ကျွမ်း စေရေး အတွက်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။

အကယ်၍ သာ စနစ်တစ်ကျ ၊ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့ကျင့်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ၊ အမျိုးသမီး တိုင်း လုံးဝန်း ပြည့်ဖြိုးသောတင်ပါး တစ်စုံပိုင်ဆိုင် နိုင်ပါတယ်။

Fit Curvy Program မှာ အားသာချက် ၂-ခု တောင်ရှိပါတယ်။ အလေး ကိရိယာများနှင့် လေ့ကျင့်နိုင်သော **12-week Fit Curvy Blaster Program** ဖြင့်လေ့ကျင့်နိုင်သလို ၊ **Gym** သွားဖို့လုံးဝအချိန် မပေးနိုင်သော ၊အိမ်ထောင်ရှင်မများ၊ အလုပ်မအားသော အမျိုးသမီးများအနေ နှင့် မည်သည့် အထောက်အကူ ပစ္စည်းမှ မလိုအပ်ဘဲ၊ မိမိအိမ်တွင် **4-week Fit Curvy Challenge** ဖြင့် လေ့ကျင့် နိုင်ပါသည်။

*Failing to prepare is
Preparing to fail*

ပြင်ဆင်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းသည်
ကျရှုံးရန် ပြင်ဆင်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။

Fit Curvy & Confidence

တည်ဆောက်ဖို့ ခုပဲစတင်ကြပါစို့

Naing Oo 119

**FIT CURVY
WORKOUT**

12-WEEKS FIT CURVY BLASTER PROGRAM

WEEK 1 & 2 FOUNDATIONAL TRAINING

Week -1

Day -1

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	8 - 10	2 min
Barbell Squats https://youtu.be/ultWZbUMPL8	3	10	2 min
Fire Hydrant https://youtu.be/La3xYT8MGks	3	12	1 min

Day -2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bent over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMTY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Toe Taps https://youtu.be/hedoKDYCbVc	3	12	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	12	90 sec
Glute Bridge with (mini bands) https://youtu.be/IRhBbCKZBlc	3	12	1 min
Superman https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	20	1 min

Day -4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day -5

Exercise	Sets	Reps	Rest
Forward Lunge https://youtu.be/QE_hU8XX48I	3	12	45 sec
Barbell Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	10	2 min
Lateral Step-up https://youtu.be/e_zx8hSKWek	3	10	2 min
Cable Pull Through https://youtu.be/VRDxdid2d-2c	3	12	1 min
Double Crunch https://youtu.be/6vCKuJlhvIQ	3	20	1 min

Week -2

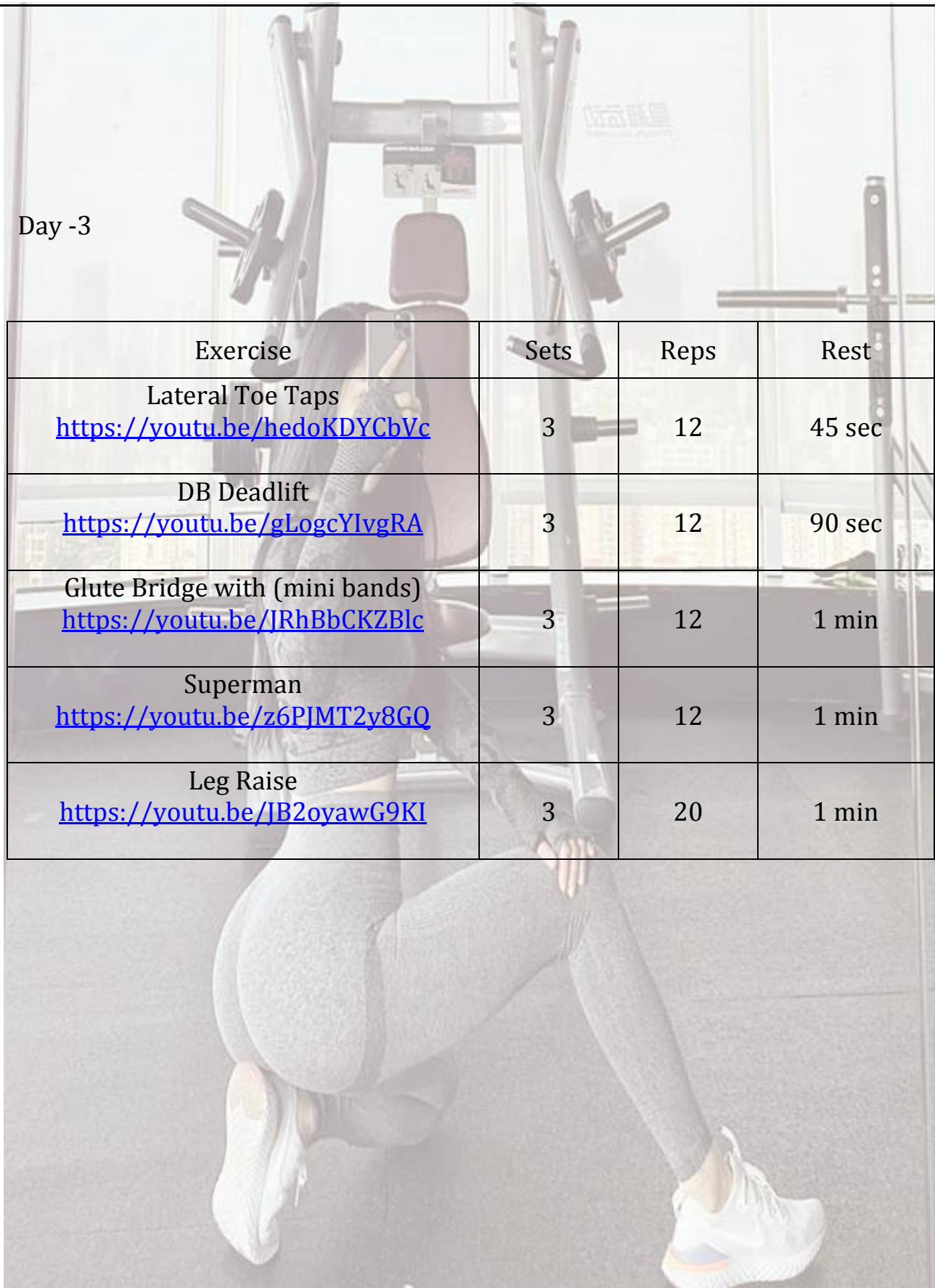
Day -1

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	8 - 10	2 min
Barbell Squats https://youtu.be/ultWZbUMPL8	3	10	2 min
Fire Hydrant https://youtu.be/La3xYT8MGks	3	12	1 min

Day -2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bent over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4IbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvljsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3



Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Toe Taps https://youtu.be/hedoKDYCbVc	3	12	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	12	90 sec
Glute Bridge with (mini bands) https://youtu.be/JRhBbCKZBlc	3	12	1 min
Superman https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	20	1 min

Day -4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day -5

Exercise	Sets	Reps	Rest
Forward Lunge https://youtu.be/QE_hU8XX48I	3	12	45 sec
Barbell Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	10	2 min
Lateral Step-up https://youtu.be/e_zx8hSKWek	3	10	2 min
Cable Pull Through https://youtu.be/VRDxd2d-2c	3	12	1 min
Double Crunch https://youtu.be/6vCKuJlhvIQ	3	20	1 min

Week 3 - 5 Strength Training

Week -3

Day -1

Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhieJP7oI	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMTy	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day – 5 (Hypertrophy)



Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	10	2 min
Single leg Hip Thrust https://youtu.be/R-FwkqU8CYY	3	10	90 sec
Walking Lunges https://youtu.be/r49nFlyDvTc	3	8	90 sec
Plank with Hip Extension https://youtu.be/FgVC1LrvEhw	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	15	1 min

Week - 4

Day -1

Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhiejP7ol	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

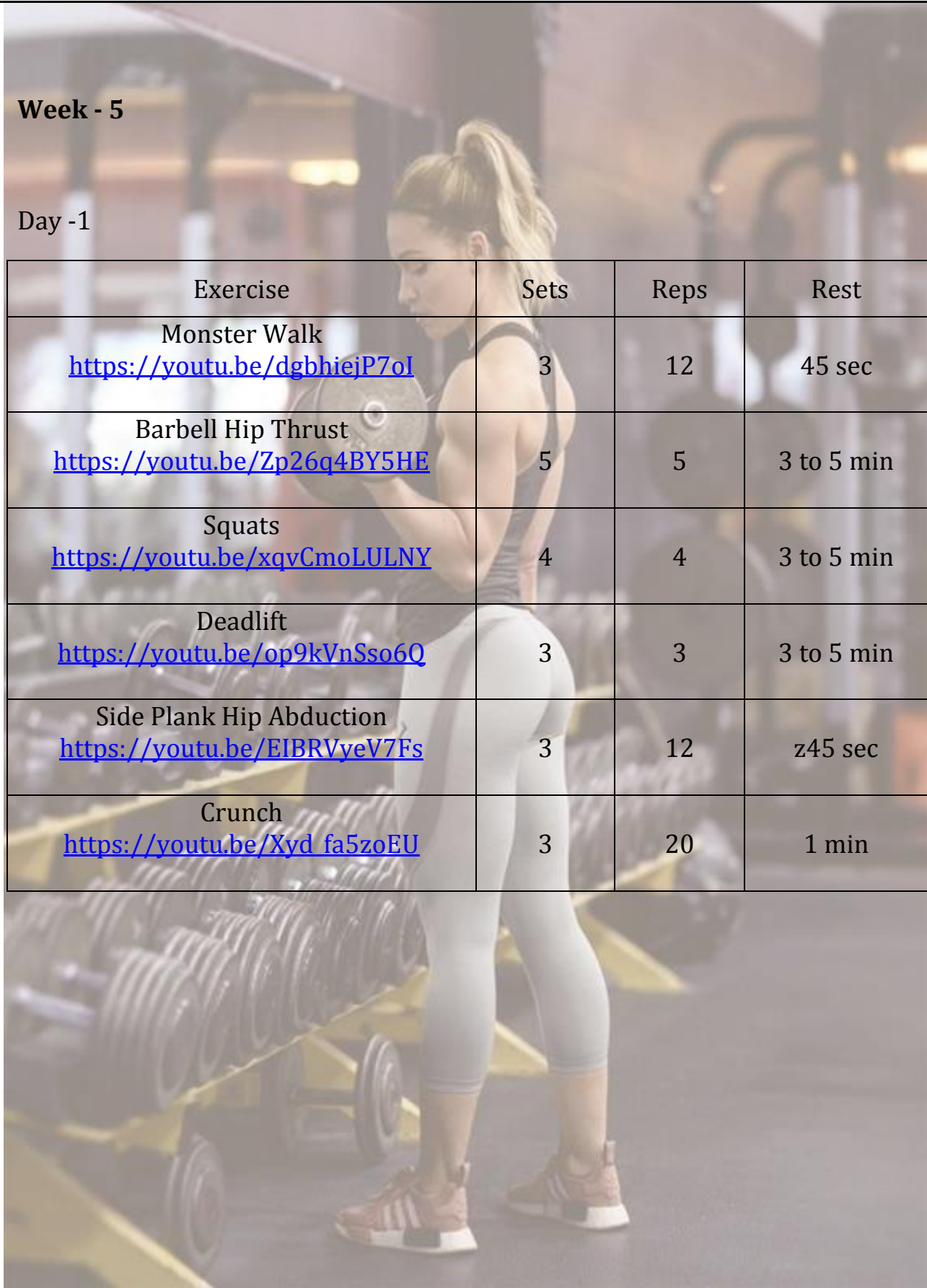
Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqolM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Week - 5

Day -1



Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhiejP7oI	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqolM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day – 5 (Hypertrophy)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	10	2 min
Single leg Hip Thrust https://youtu.be/R-FwkqU8CYY	3	10	90 sec
Walking Lunges https://youtu.be/r49nFlyDvTc	3	8	90 sec
Plank with Hip Extension https://youtu.be/FgVC1LrvEhw	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	15	1 min

Week -6

Day -1 (Strength)



Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	10	45 sec
Reverse Lunge https://youtu.be/7pwO2gemRyg	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	6	6	3 to 5 min
Good Mornings https://youtu.be/YA-h3n9L4YU	3	6	3 to 5 min
Sumo Deadlift https://youtu.be/wQHSYDSgDn8	5	3	3 to 5 min
Single Leg Box squat https://youtu.be/uJ4eA2wUXdw	3	6	3 to 5 min
Lying Leg Raises https://youtu.be/Zr-PtqcpeWM	3	15	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/hkje6kyYnzg	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/pWDy9C6JKBg	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/HyCiZVMMDW4	3	12	45 sec
Glute Bridge with Abduction https://youtu.be/3w0e8qNmpec (Superset with squats)	3	12	2 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	3	12	
DB Deadlift https://youtu.be/INpUNRPQkAk with Bodyweight Bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	
BW Glute Bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	
Goblet Squat https://youtu.be/Xjo_fY9Hl9w Superset	3	10	90 sec
Lateral Band walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	20	

Day - 4 (Upper Body)

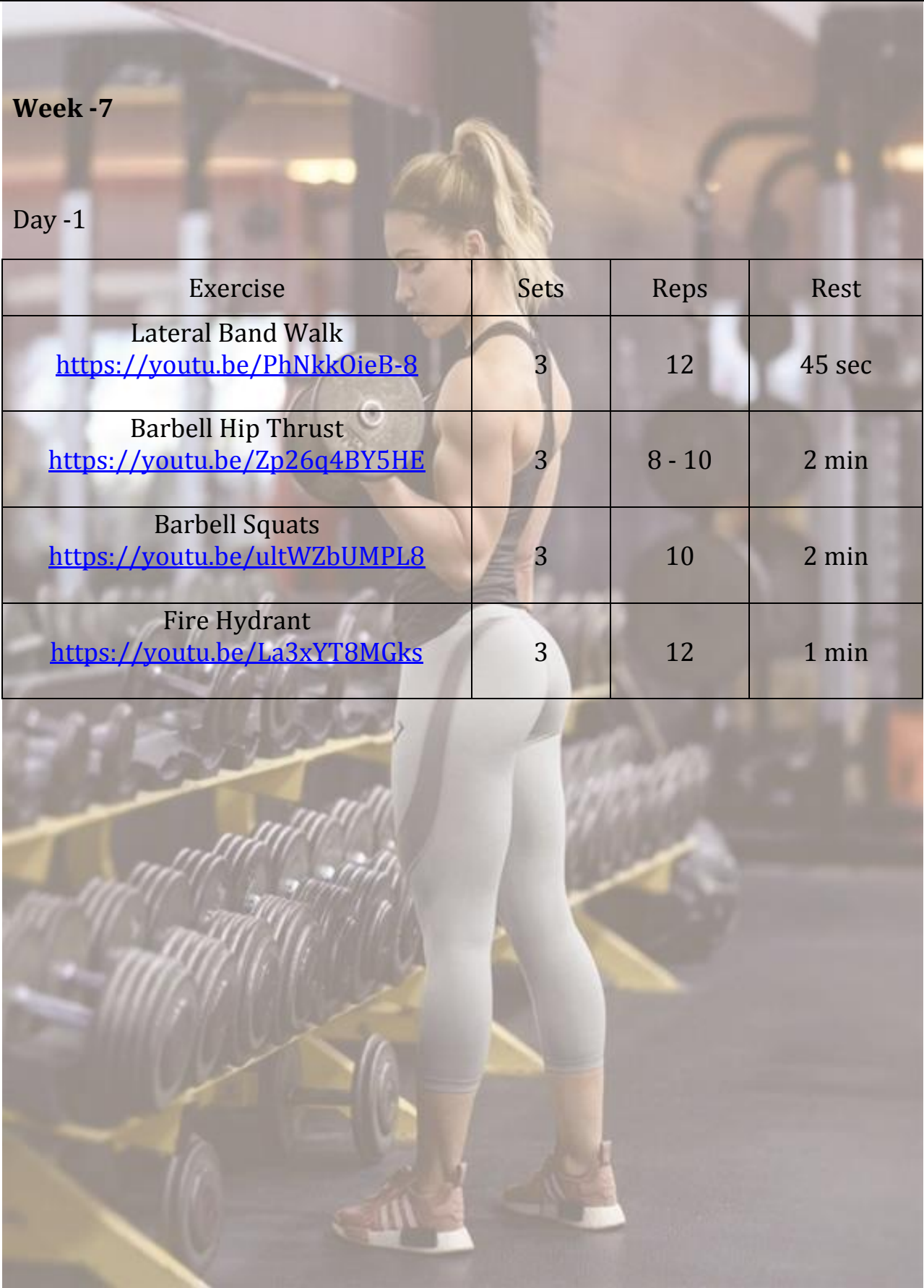
Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/6tW4LUaOxlE	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/zC3nLlEvin4	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/40IBBZyzV7M	4	50	1 min

Day -5 (Hypertrophy)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	20	45 sec
Bulgarian split squat https://youtu.be/7Aqeb8UHI4k	3	12	90 sec
Skater Squat https://youtu.be/zH0qi4JuQGO	3	12	90 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	15	2 min
Single Leg Deadlift https://youtu.be/HtHxnWmMgzM	3	8	90 sec
Pull Through https://youtu.be/VRDxdi2d-2c	3	12	90 sec
Straight Leg Kickback https://youtu.be/c9CfnA0Nok4	3	12	90 sec

Week -7

Day -1



Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	8 - 10	2 min
Barbell Squats https://youtu.be/ultWZbUMPL8	3	10	2 min
Fire Hydrant https://youtu.be/La3xYT8MGks	3	12	1 min

Day -2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bent over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Toe Taps https://youtu.be/hedoKDYCbVc	3	12	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	12	90 sec
Glute Bridge with (mini bands) https://youtu.be/IRhBbCKZBlc	3	12	1 min
Superman https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	20	1 min

Day -4 Upper Body

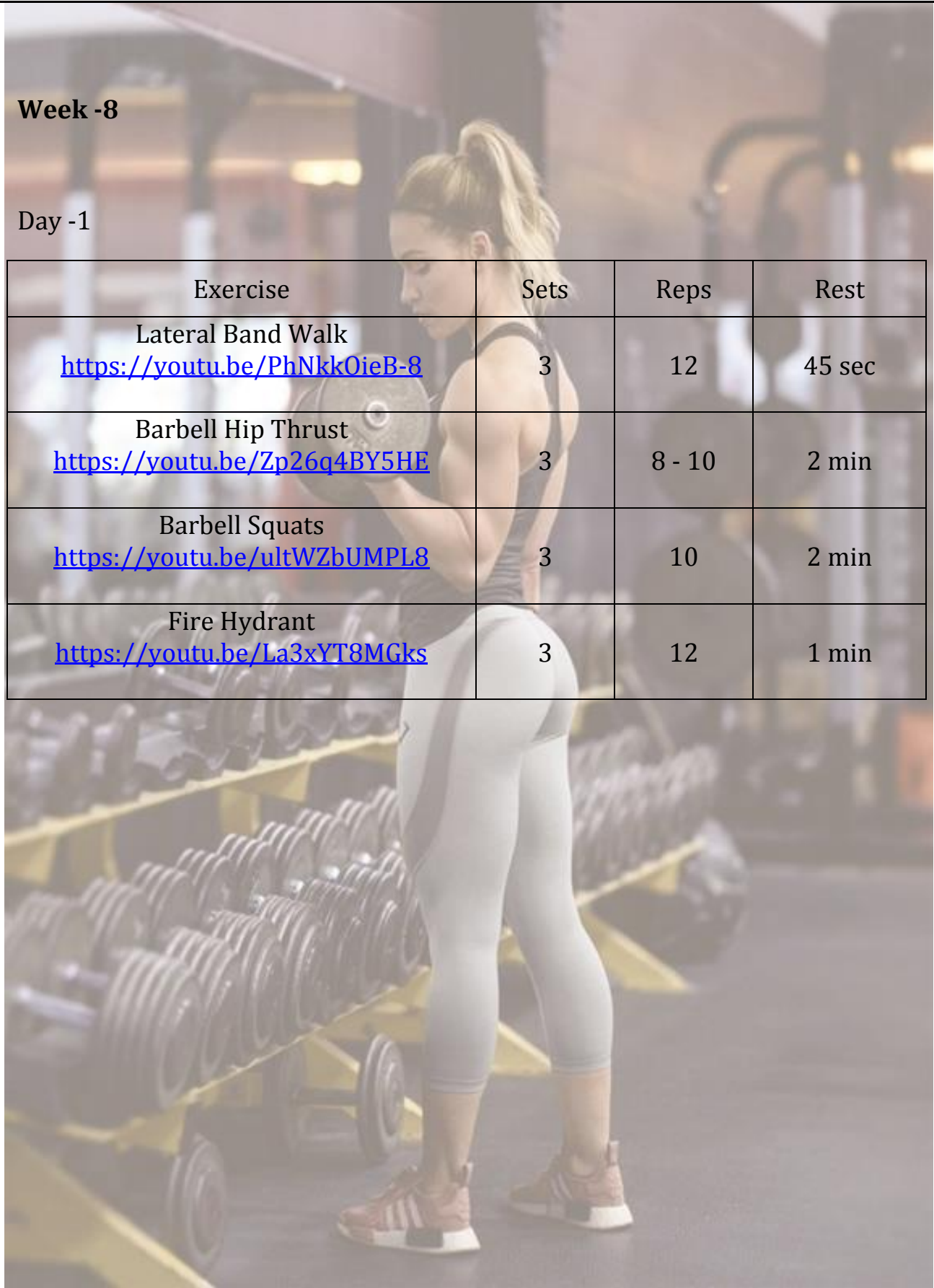
Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day -5

Exercise	Sets	Reps	Rest
Forward Lunge https://youtu.be/QE_hU8XX48I	3	12	45 sec
Barbell Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	10	2 min
Lateral Step-up https://youtu.be/e_zx8hSKWek	3	10	2 min
Cable Pull Through https://youtu.be/VRDxdi2d-2c	3	12	1 min
Double Crunch https://youtu.be/6vCKuJlhvIQ	3	20	1 min

Week -8

Day -1

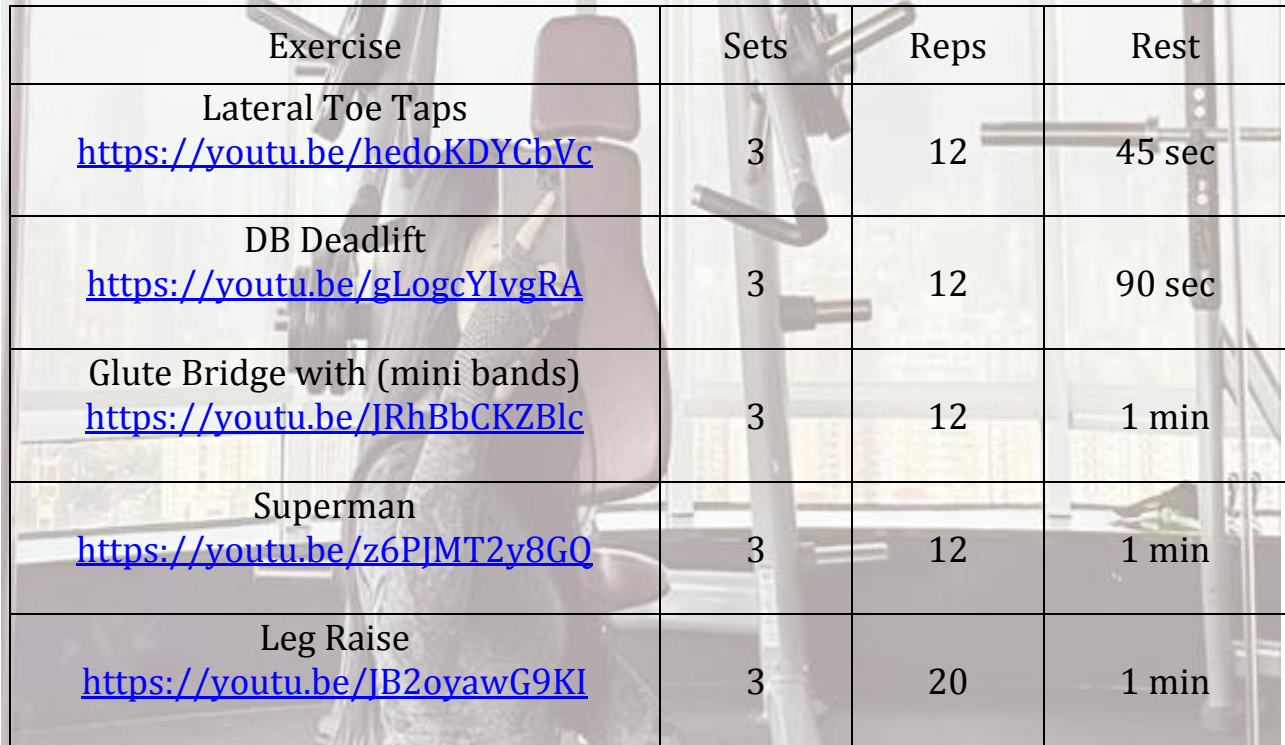


Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	8 - 10	2 min
Barbell Squats https://youtu.be/ultWZbUMPL8	3	10	2 min
Fire Hydrant https://youtu.be/La3xYT8MGks	3	12	1 min

Day -2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bent over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3

A person is shown from the back, performing a glute bridge exercise. They are lying on their back with their knees bent and feet flat on the floor. A resistance band is looped around their ankles. They are lifting their hips towards the ceiling, creating a bridge shape with their body. The background is a gym setting with various exercise machines visible.

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Toe Taps https://youtu.be/hedoKDYCbVc	3	12	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	12	90 sec
Glute Bridge with (mini bands) https://youtu.be/IRhBbCKZBlc	3	12	1 min
Superman https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	20	1 min

Day -4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfOptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day -5

Exercise	Sets	Reps	Rest
Forward Lunge https://youtu.be/QE_hU8XX48I	3	12	45 sec
Barbell Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	10	2 min
Lateral Step-up https://youtu.be/e_zx8hSKWek	3	10	2 min
Cable Pull Through https://youtu.be/VRDxdi2d-2c	3	12	1 min
Double Crunch https://youtu.be/6vCKuJIhvlQ	3	20	1 min

Week 9 - 11 Strength Training

Week -9

Day -1

Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhiejP7oI	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqolM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 Upper Body

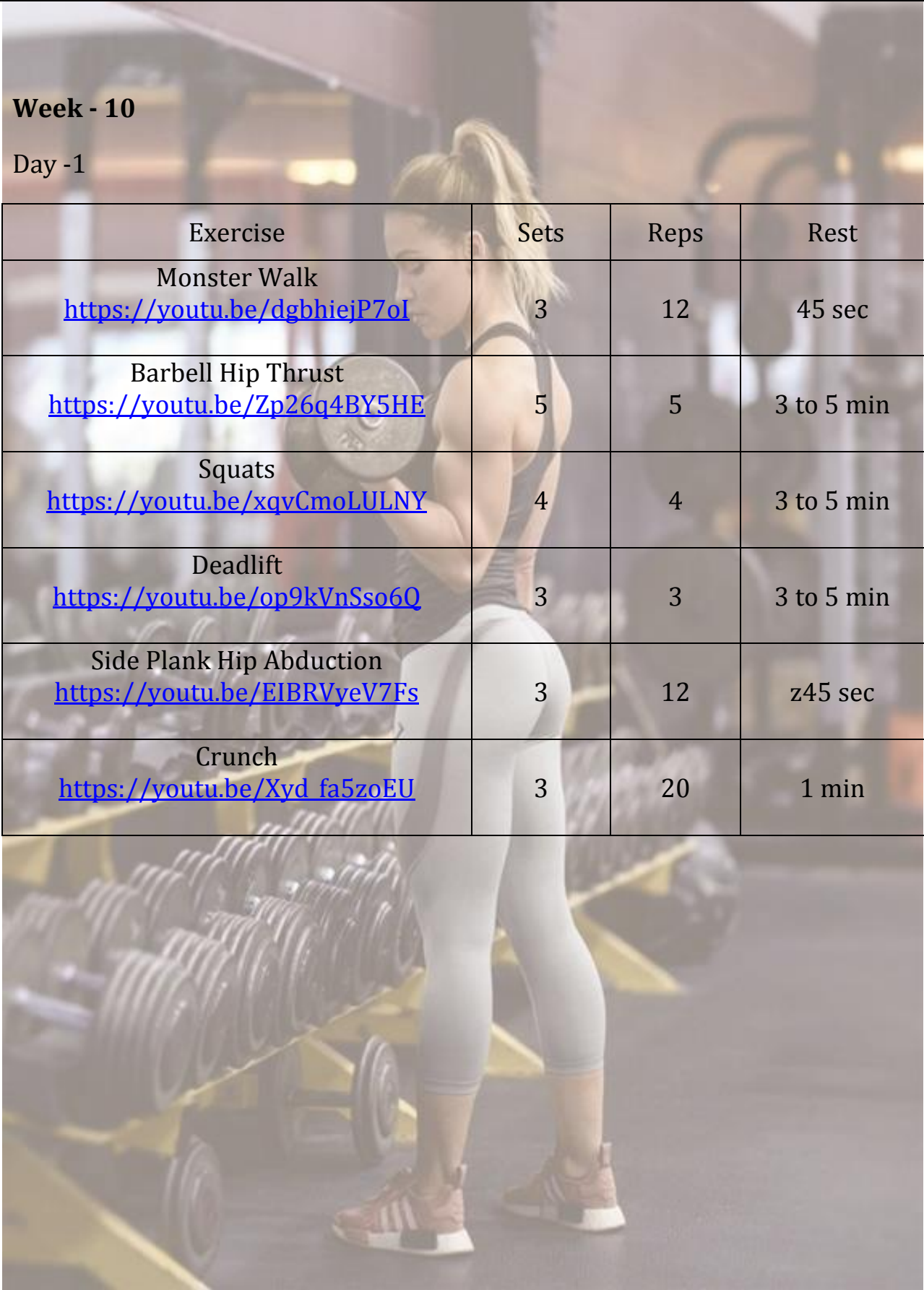
Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day – 5 (Hypertrophy)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	10	2 min
Single leg Hip Thrust https://youtu.be/R-FwkqU8CYY	3	10	90 sec
Walking Lunges https://youtu.be/r49nFlyDvTc	3	8	90 sec
Plank with Hip Extension https://youtu.be/FgVC1LrvEhw	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/IB2oyawG9KI	3	15	1 min

Week - 10

Day -1



Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhiejP7oI	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0IfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Week - 11

Day -1



Exercise	Sets	Reps	Rest
Monster Walk https://youtu.be/dgbhiejP7oI	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	5	5	3 to 5 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	4	4	3 to 5 min
Deadlift https://youtu.be/op9kVnSso6Q	3	3	3 to 5 min
Side Plank Hip Abduction https://youtu.be/EIBRVyeV7Fs	3	12	z45 sec
Crunch https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU	3	20	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/8yqWpLd_b6Y	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/Wiv0UByNPno (or) DB extension https://youtu.be/nRiJVZDpdL0	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4lbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvIjsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Muscular Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/MQ62r2V7Lw8	3	15	45 sec
DB Deadlift https://youtu.be/gLogcYIvgRA	3	20	1 min
Cable Hip Abduction https://youtu.be/pvnR8CDb4BU	3	12	90 sec
Banded Hip Thrust https://youtu.be/8srgd_ZCKq4 (or) Glute bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	90 sec
Straight leg Bench quadruped kickback https://youtu.be/3WVeu3AD9BU	3	12	90 sec
Single leg Reverse Hyper extension https://youtu.be/9ZVDfWE1RFQ	3	12	90 sec

Day - 4 (Upper Body)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/wY4iYfQptu8	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/LRr6xK2uRXs	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/n9UVwWcSX_8	4	50	1 min

Day – 5 (Hypertrophy)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	10	2 min
Single leg Hip Thrust https://youtu.be/R-FwkqU8CYY	3	10	90 sec
Walking Lunges https://youtu.be/r49nFlyDvTc	3	8	90 sec
Plank with Hip Extension https://youtu.be/FgVC1LrvEhw	3	12	1 min
Leg Raise https://youtu.be/1B2oyawG9KI	3	15	1 min

Week -12

Day -1 (Strength)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Lunge https://youtu.be/gwWv7aPcD88	3	10	45 sec
Reverse Lunge https://youtu.be/7pw02gemRyg	3	12	45 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	6	6	3 to 5 min
Good Mornings https://youtu.be/YA-h3n9L4YU	3	6	3 to 5 min
Sumo Deadlift https://youtu.be/wQHSYDSgDn8	5	3	3 to 5 min
Single Leg Box squat https://youtu.be/uJ4eA2wUXdw	3	6	3 to 5 min
Lying Leg Raises https://youtu.be/Zr-PtqcpeWM	3	15	1 min

Day - 2 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
DB bench press https://youtu.be/X3YrlBmjWrY	3	15	1 min
DB bench over row https://youtu.be/hkje6kyYnZg	3	15	1 min
Seated DB shoulder press https://youtu.be/0JfYxMRsUCQ	3	12	1 min
Standing cable Tricep pull down https://youtu.be/kiuVA0gs3EI (or) DB extension https://youtu.be/pWDy9C6JKBg	3	12	1 min
Standing DB Bicep Curl https://youtu.be/w7hl4IbHMtY	3	12	1 min
Plank https://youtu.be/pvljsG5Svck	3	1 min	1 min

Day -3 (Endurance)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Frog Pump https://youtu.be/HyCiZVMMDW4	3	12	45 sec
Glute Bridge with Abduction https://youtu.be/3w0e8qNmpec (Superset with squats)	3	12	2 min
Squats https://youtu.be/xqvCmoLULNY	3	12	
DB Deadlift https://youtu.be/JNpUNRPQkAk with Bodyweight Bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	
BW Glute Bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	3	12	
Goblet Squat https://youtu.be/Xjo_fY9HI9w Superset	3	10	90 sec
Lateral Band walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	20	

Day - 4 Upper Body

Exercise	Sets	Reps	Rest
Incline DB press https://youtu.be/6tW4LUaOxIE	3	12	1 min
Seated Cable Row https://youtu.be/xQNrFHEMhI4	3	12	1 min
DB lateraise https://youtu.be/djTVHrWCvw8	3	12	1 min
DB Kick back https://youtu.be/ShCYaoHmWmk	3	12	1 min
Standing DB hammer curl https://youtu.be/zC3nLlEvin4	3	12	1 min
Broomstick Twitch https://youtu.be/40IBBZyzV7M	4	50	1 min

Day -5 (Hypertrophy)

Exercise	Sets	Reps	Rest
Lateral Band Walk https://youtu.be/PhNkkOieB-8	3	20	45 sec
Bulgarian split squat https://youtu.be/7Aqeb8UHL4k	3	12	90 sec
Skater Squat https://youtu.be/zH0qj4JuQGQ	3	12	90 sec
Barbell Hip Thrust https://youtu.be/Zp26q4BY5HE	3	15	2 min
Single Leg Deadlift https://youtu.be/HtHxnWmMgzM	3	8	90 sec
Pull Through https://youtu.be/VRDxdi2d-2c	3	12	90 sec
Straight Leg Kickback https://youtu.be/c9CfnA0Nok4	3	12	90 sec

4 – WEEKS FIT CURVY CHALLENGE

Week -1

Day - 1

Exercise	Reps or Duration	Rest
Pistol Squat https://youtu.be/9_Ca2YRRdtE	40 sec	20 sec
Backwards Lunge to jump https://youtu.be/iumz1CXf_lo	40 sec	20 sec
Skates jump https://youtu.be/4RuxhVJ4-pg	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 3

Exercise	Reps or Duration	Rest
Curtsy Lunge to Side kick https://youtu.be/1F6l7bcPpT0	40 sec	20 sec
Backward lunge to kick up (front) https://youtu.be/0_bTYQCxgMg	40 sec	20 sec
In and out low squat jump https://youtu.be/ZAK9zuAmEgM	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 5

Exercise	Reps or Duration	Rest
Close (Kneeling) Deadlift https://youtu.be/jCjfM2RHRjc	40 sec	20 sec
Lateral low walking lunge https://youtu.be/qCA8E-dF8cl	40 sec	20 sec
Static front leg lunge jump https://youtu.be/SVTWpg3GEEd0	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Week -2

Day - 1

Exercise	Reps or Duration	Rest
Single Leg bridge fast https://youtu.be/0KEhga2e2r4	40 sec	20 sec
Single leg Bridge Tip Toe with leg lift https://youtu.be/oGZcBf8KlK8	40 sec	20 sec
Leg Bridge https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 3

Exercise	Reps or Duration	Rest
Step up with back lunge https://youtu.be/F72adrSjfiU	40 sec	20 sec
Lateral step up https://youtu.be/VF0Gi7AhdSo	40 sec	20 sec
Squat jump https://youtu.be/U4s4mEQ5VqU	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 5

Exercise	Reps or Duration	Rest
Static Lunge jump https://youtu.be/SVTWpg3GE0	40 sec	20 sec
Sumo squat to leg lift https://youtu.be/Yhr-SYxnrxc	40 sec	20 sec
Jump Lunge https://youtu.be/hTdcOG9muQk	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Week -3

Day - 1

Exercise	Reps or Duration	Rest
Pistol Squat to deadlift https://youtu.be/GxyY0CoNCMY	40 sec	20 sec
Deadlift to front kick https://youtu.be/oq4tYOkds2g	40 sec	20 sec
Lateral lunge https://youtu.be/qyzzm4PyHSc	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 3

Exercise	Reps or Duration	Rest
Single leg Sliding lunge with socks https://youtu.be/wAhMhzVDH4M	40 sec	20 sec
Single leg Sliding bridge https://youtu.be/s8h7E v-73s	40 sec	20 sec
Bodyweight side lying Hip Raise https://youtu.be/LD-EqTC6NVU	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 5

Exercise	Reps or Duration	Rest
Straight leg deadlift https://youtube.com/shorts/orJBd1Z5-5s?feature=share	40 sec	20 sec
Reverse leg lift https://youtube.com/shorts/tJc2qYJwdlo?feature=share	40 sec	20 sec
lunge jump https://youtu.be/SVTWpg3GE0	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Week -4

Day - 1

Exercise	Reps or Duration	Rest
Lateral lunge https://youtu.be/qCA8E-dF8cI	40 sec	20 sec
Step up with front kick https://youtube.com/shorts/yuSnJYgOnvk?feature=share	40 sec	20 sec
Single leg Squat with Chair https://youtu.be/uJ4eA2wUXdw	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 3

Exercise	Reps or Duration	Rest
Curtsy Lunge with Side kick https://youtu.be/1F6l7bcPpT0	40 sec	20 sec
Split squat https://youtu.be/WmOUkoloCNY (ခြေတဖက်ကို 20 seconds တိတိ squat လုပ်ပါ။ ငင်းနောက် 20 seconds static holds လုပ်ပါ။ (ပြီးလျှင် နောက်တဖက်ပြောင်းပါ)	40 sec	20 sec
Hip Raise https://youtu.be/YRqoIM0u0PY	40 sec	20 sec
6- Rounds		

Day - 5

Exercise	Reps or Duration	Rest
Backward Lunge to side kick https://youtu.be/jprqT02Koal	40 sec	20 sec
Hip Complex https://youtu.be/ZjBT5FSBWsc	40 sec	20 sec
Fire hydrant https://youtu.be/La3xYT8MGks	40 sec	20 sec
6- Rounds		

ကျွန်တော့် Team မှ ညှိငယ်များ Demonstrate လုပ်ပေးထားသော ဗီဒီယိုများကို
Bonus အနေနဲ့ ထည့်သွင်းပေး လိုက်ပါသည်။

Good morning

<https://youtube.com/shorts/j1opYohF91A?feature=share>

Glute bridge with mini band

<https://youtube.com/shorts/j1opYohF91A?feature=share>

Monster walk

<https://youtube.com/shorts/j1opYohF91A?feature=share>

Super man

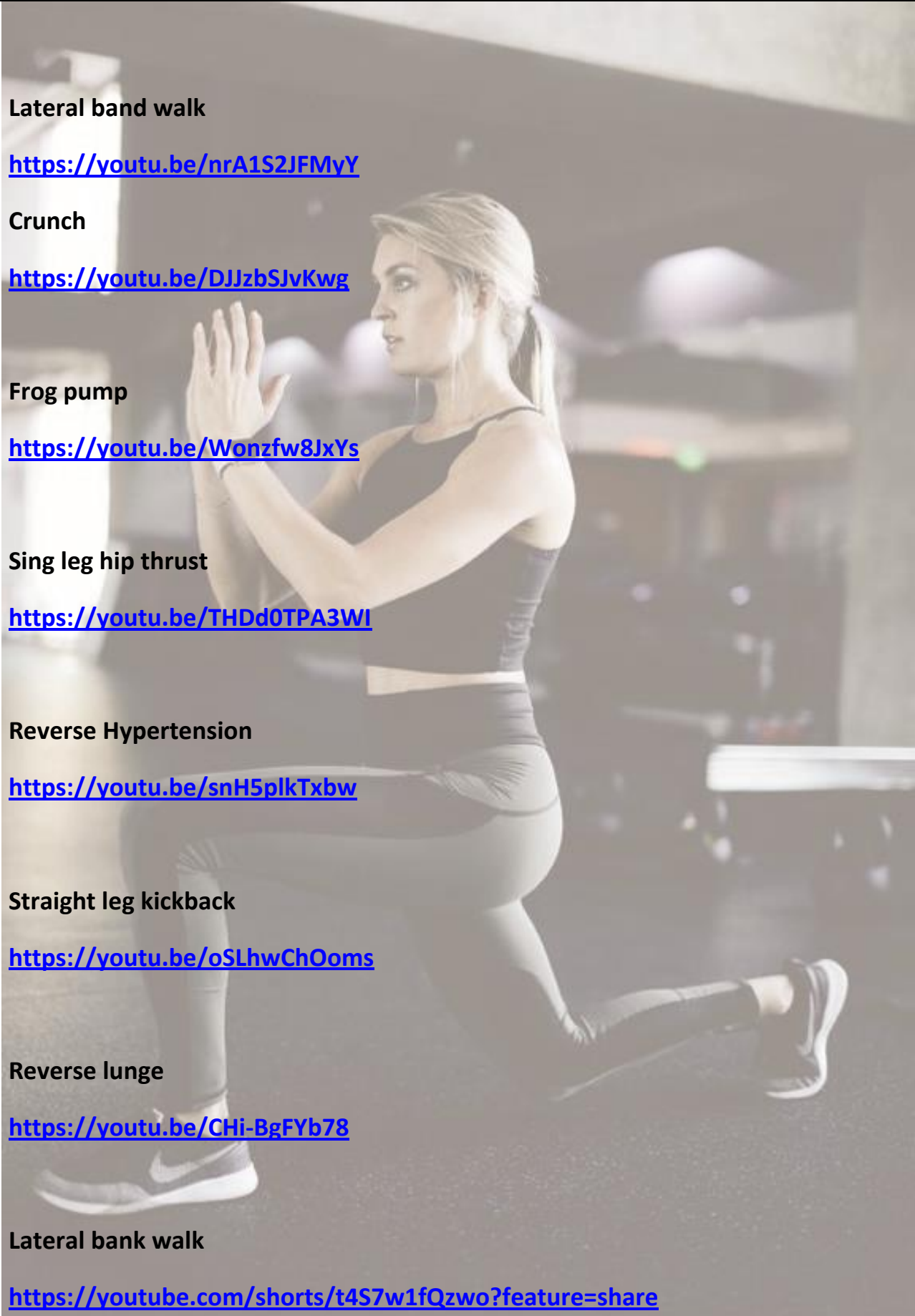
<https://youtu.be/ID1yEoyICx4>

Firehydrant

<https://youtu.be/b45Q4Xlx0F0>

Leg raise

<https://youtu.be/mlzAbJZuq88>



Lateral band walk

<https://youtu.be/nrA1S2JFMvY>

Crunch

<https://youtu.be/DJJzbSJvKwg>

Frog pump

<https://youtu.be/Wonzfw8JxYs>

Sing leg hip thrust

<https://youtu.be/THDd0TPA3WI>

Reverse Hypertension

<https://youtu.be/snH5plkTxbw>

Straight leg kickback

<https://youtu.be/oSLhwChOoms>

Reverse lunge

<https://youtu.be/CHi-BgFYb78>

Lateral bank walk

<https://youtube.com/shorts/t4S7w1fQzwo?feature=share>

Barbell hip thrust

<https://youtube.com/shorts/4QCDKIUIDBw?feature=share>

Dumbbell Deadlifts

<https://youtube.com/shorts/FxrgCj8jVsA?feature=share>

Lateral toe tap

<https://youtube.com/shorts/cwMivT7tgoo?feature=share>

Squat

<https://youtube.com/shorts/4jzp3CiW1aU?feature=share>

Cable pull through

<https://youtube.com/shorts/Y1ntgCAJV9w?feature=share>

Lateral step up

<https://youtube.com/shorts/aRKAUuYMyHA?feature=share>

Lunge

<https://youtube.com/shorts/jcAxGuEre4U?feature=share>

Standing cable kick back

<https://youtube.com/shorts/IETaVmLa4Us?feature=share>

Barbell deadlifts

<https://youtube.com/shorts/RcCUqTw8eVs?feature=share>

Dumbbell bench press

<https://youtu.be/OWgJw0RgDBk>

Dumbbell bent over row

<https://youtu.be/ypj1KkUY80c>

Cable bent over row

<https://youtu.be/v-KCcrQ7AcQ>

Seated dumbbell shoulder press

<https://youtu.be/wfWMQmju4mQ>

Tricep cable pull down

<https://youtu.be/ym- uVCUDb0>

Dumbbell bicep curl

<https://youtu.be/7LbR9FEk1Bk>

Seated dumbbell extension

<https://youtube.com/shorts/AndEsplSeDY?feature=share>

Incline dumbbell press

<https://youtu.be/sgXLh-czmQU>

Dumbbell deadlifts

https://youtu.be/tKtsxhyX_zg

Dumbbell lateral raise

<https://youtu.be/wBfLf8Psd1M>

Barbell bicep curl

<https://youtu.be/1rRh3RHU-6U>

Barbell deadlifts

<https://youtu.be/kFsGGIk2Fzc>

<https://youtu.be/k3toRjZawp4>

https://youtu.be/iumz1CXf_lo

https://youtu.be/NFL_frzELw

<https://youtu.be/Om6rpl9BcwU>

<https://youtu.be/tvZHMfCUoDI>

https://youtu.be/xG0Zich_UmE

https://youtu.be/GHTr_mXDdLw

<https://youtu.be/waJErgF7S7s>

https://youtube.com/shorts/DeiNLJyXT_g?feature=share

<https://youtube.com/shorts/YJ19VqFbRC8?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/lloXchSblFo?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/TOnOWZW7kDM?feature=share>

https://youtube.com/shorts/SPx6_aGDFPA?feature=share

<https://youtu.be/GxyY0CoNCMY>

<https://youtu.be/oq4tYOkds2g>

<https://youtu.be/oq4tYOkds2g>

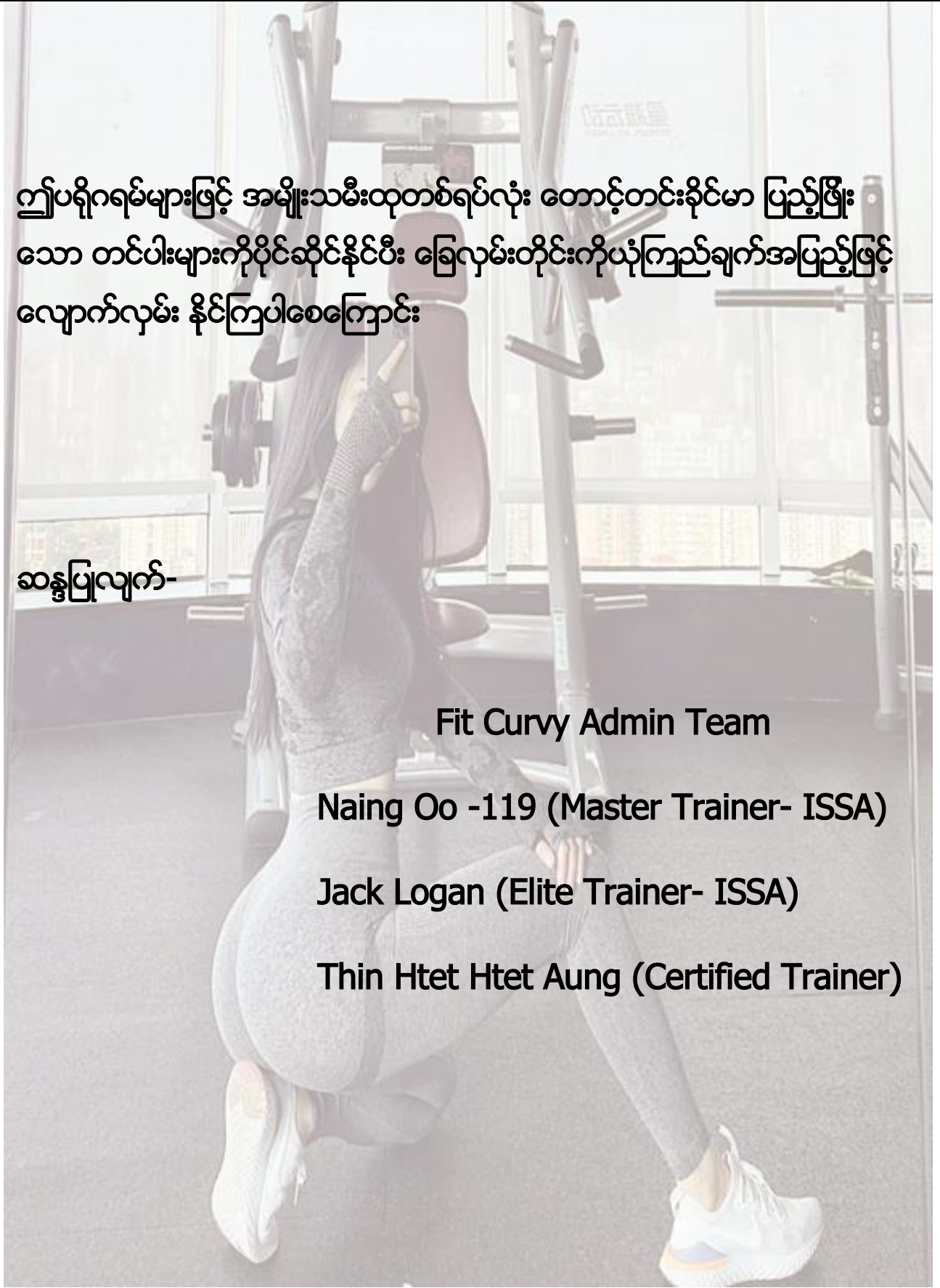
<https://youtu.be/qyzzm4PyHSc>

<https://youtube.com/shorts/orJBd1Z5-5s?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/tJc2qYJwdlo?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/yuSnJYgOnvk?feature=share>

<https://youtu.be/QP7-KbcnC0A>



ဤပရိုဂရမ်များဖြင့် အမျိုးသမီးထုတစ်ရပ်လုံး တောင့်တင်းခိုင်မာ ပြည့်ဖြိုး
သော တင်ပါးများကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး ခြေလှမ်းတိုင်းကိုယုံကြည်ချက်အပြည့်ဖြင့်
လျှောက်လှမ်း နိုင်ကြပါစေကြောင်း

ဆန္ဒပြုလျက်-

Fit Curvy Admin Team

Naing Oo -119 (Master Trainer- ISSA)

Jack Logan (Elite Trainer- ISSA)

Thin Htet Htet Aung (Certified Trainer)