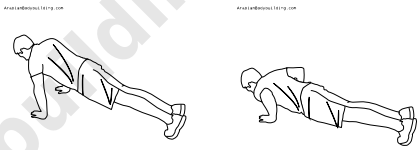
جدول 4 أيام لخسارة الوزن السريعة

نشاط اليوم (1): صدر وأرجل علوية وظهر وبايسبس وأرجل سفلية وترايسبس وبطن

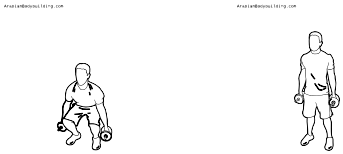
ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سكوات دامبل - Dumbbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

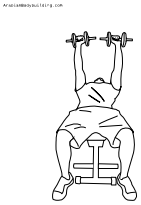


ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 11 12 12

ArabianBodybuilding.com



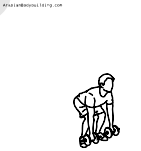


الرفعة الميتة باستخدام الدامبل - Dumbbell Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

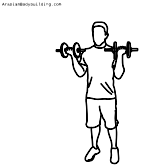


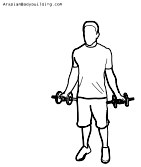


سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





صعود الكرسي دامبل - Dumbbell Step Ups

المجموعة 1 2 3

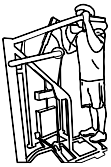
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



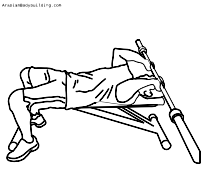
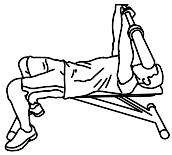

الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

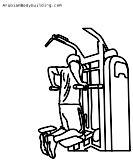
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com




ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

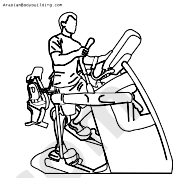



نشاط اليوم (2): كارديو

ArabianBodybuilding.com

ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 35



نشاط اليوم (3): كارديو

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 35



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): صدر وكتف وبايسبس وترايسبس وبطن وأرجل علوية وأرجل سفلية

ArabianBodybuilding.com

ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



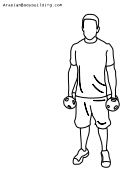


رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





رفرفة كتف امامي زوجي دامبل - Dumbbell Front Two Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

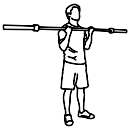




ArabianBodybuilding.com

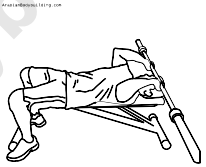
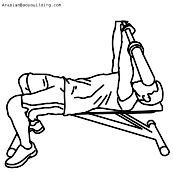
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




ArabianBodybuilding.com

بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0

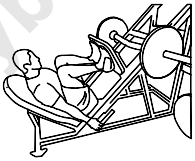


الة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ArabianBodybuilding.com

سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8





نشاط اليوم (6): كارديو

جهاز الدراجة الهوائية الثابت - Stationary Bike

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 35



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com