

# جدول تمارين HIIT الحارقة للدهون

نشاط اليوم (1): أرجل علوية و صدر و بطن

**صعود كرسي رجل واحدة - Front Step Up**

المجموعة 1

التكرارات 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



**ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up**

المجموعة 1

التكرارات 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



**سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat**

المجموعة 1

التكرارات 10

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## Mountain Climbers - ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل

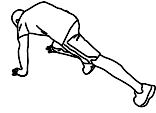
المجموعة 1

التكرارات 20

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## Leg Raise - رفع الساق ضغط بطن سفلي

المجموعة 1

التكرارات 10

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

