جدول تمارين HIIT الحارقة للدهون

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وبطن

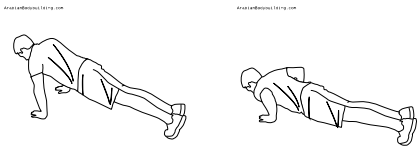
صعود كرسي رجل واحدة - Front Step Up

المجموعة 1
التكرارات 20



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

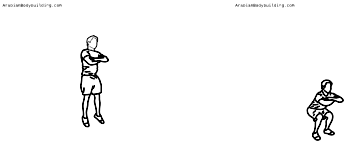
المجموعة 1
التكرارات 10



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1
التكرارات 10

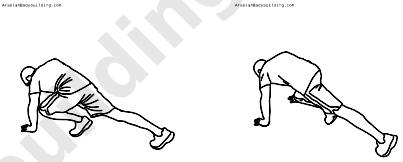
ArabianBodybuilding.com



ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1

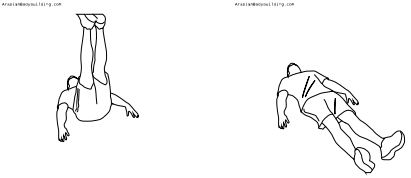
التكرارات 20



رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1

التكرارات 10



ArabianBodybuilding.com