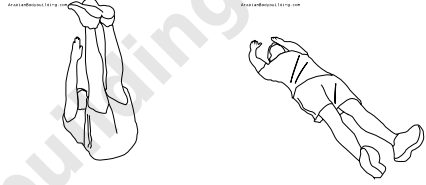


جدول تمارين البطن للمحترفين

نشاط اليوم (1): بطن

ضغط بطن مع رفع الارجل للاعلى - Jackknife Sit up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20



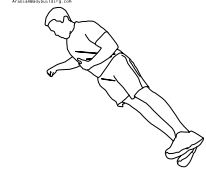
بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



ضغط بطن جانبي - Side Bridge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



رفع الرجل جانبي مستلقي - Side Jackknife

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تويست ضغط كرانش على الارضية - Twisting Floor Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): بطن

ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا - Decline Bench Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط مقلوب ثني الركبة - Decline Bench Knee Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن معكوس على كرة تمرين - Exercise Ball Pull In

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



لمس اطراف القدم المرفوعة - V Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): بطن

تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



لمس اصابع القدم مستلقي - Toe Touchers

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تحريك رجل واحدة مستلقي - Leg Slide

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

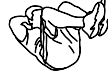
ArabicBodybuilding.com



Crunches - ضغط بطن كرانش

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com