جدول تمارين Tabata الحارق للدهون

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وبطن وظهر ومؤخرة (جلوتس)

سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1

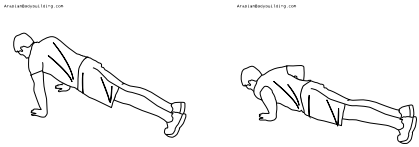
التكرارات 0



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1

التكرارات 0

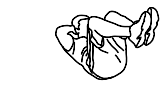


ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

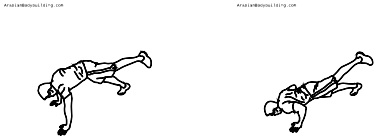
التكرارات 0



ضغط مع رفع رجل واحدة - Leg Pushup 1

المجموعة 1

التكرارات 0



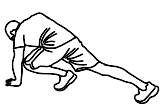
ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1

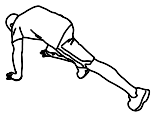
التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



تمرين سوبر مان لاطالة عضلات الظهر - Superman

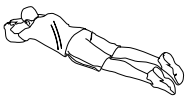
المجموعة 1

التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com




اطالة رجل واقف - Split Jump

المجموعة 1

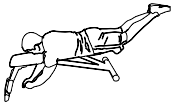
التكرارات 0




ركل الارجل للاعلى مستلقي على كرسي - Reverse Hyper on Flat Bench

المجموعة 1

التكرارات 0




ArabianBodybuilding.com