

# جدول تمارين Tabata الحارق للدهون

نشاط اليوم (1): أرجل علوية و صدر و بطن و ظهر ومؤخرة  
(جلوتس)

سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

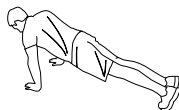


ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



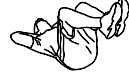
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## ضغط مع رفع رجل واحدة - Leg Pushup 1

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

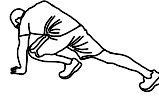


## ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

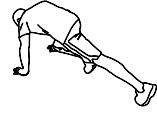
المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## تمرين سوبر مان لاطالة عضلات الظهر - Superman

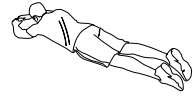
المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## بلانك - Plank

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



## تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## اطالة رجل واقف - Split Jump

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

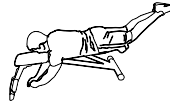


## ركل الارجل للاعلى مستلقي على كرسي - Reverse Hyper on Flat Bench

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

