جدول تنشيف ونحت عضلات البطن للمبتدئين

نشاط اليوم (1): بطن وأرجل علوية

سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



سحب كيبل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12

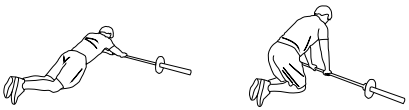


دحرجة بالبار جالس - Barbell Ab Rollout on Knees

المجموعة 1 2 3 4 5

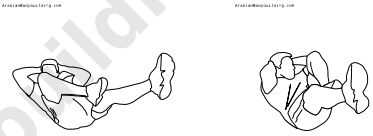
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12 12 12



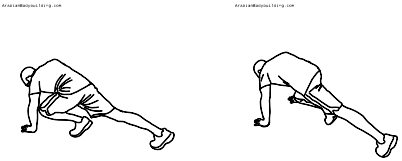
تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



نشاط اليوم (2): بطن وأرجل علوية

ArabianBodybuilding.com

لمس الكعب بالتبادل - Alternate Heel Touchers

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12




تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12




ضغط بطن كرانش بالطارة رفع القدمين - Weighted Crunches

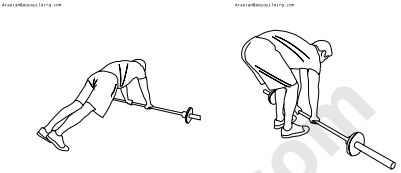
المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

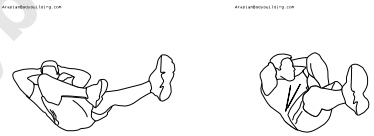
دحرجة البار واقف - Barbell Ab Rollout

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



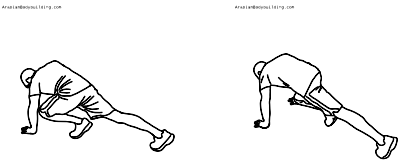
تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 12 12 12 12



ArabianBodybuilding.com