

جدول تنشيف ونحت عضلات البطن للمبتدئين

نشاط اليوم (1): بطن وأرجل علوية

سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 12 12 12 12 12

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



سحب كيبيل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 12 12 12 12 12

ArabicBodyBuilding.com



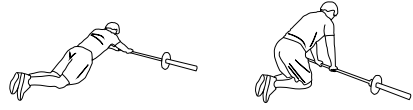
ArabicBodyBuilding.com



دحرجة البار جالس - Barbell Ab Rollout on Knees

المجموعة 1 2 3 4 5

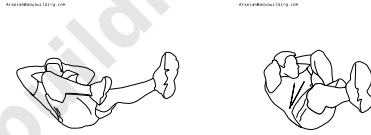
التكرارات 12 12 12 12 12



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3 4 5

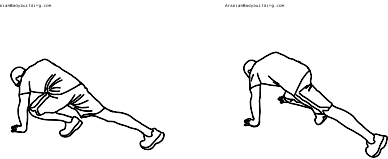
التكرارات 12 12 12 12 12



ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 12 12 12 12 12



نشاط اليوم (2): بطن وأرجل علوية

لمس الكعب بالتبادل - Alternate Heel Touchers

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

ArabsBodybuilding.com

ArabsBodybuilding.com

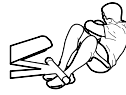


تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

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

ArabsBodybuilding.com

ArabsBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش بالطارة رفع القدمين - Weighted Crunches

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

ArabsBodybuilding.com

ArabsBodybuilding.com

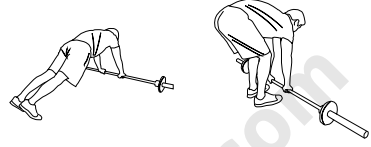


Barbell Ab Rollout - درجعة البار واقف

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

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



Air Bike - تمرين الدراجة مستلقي

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

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



Mountain Climbers - ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل

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

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

