* **التهدئة:**
  1. 5 دقائق يوجا لتحسين المرونة.

**اليوم الثالث: الكيك بوكسينغ**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق تمارين ديناميكية (ركلات أمامية وجانبية خفيفة).
* **الجزء الرئيسي:**
  + **ركلات عالية القوة (3 جولات):**
    - Front Kicks – 10 مرات لكل ساق.
    - Roundhouse Kicks – 10 مرات لكل ساق.
  + **كمبو الركل مع اللكم:**
    - Jab + Cross + Roundhouse Kick – 3 جولات (2 دقيقة).
  + **العمل على الأكياس الثقيلة:**
    - التركيز على الركلات المنخفضة والمتوسطة – 4 جولات (3 دقائق/جولة).
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمدد شامل للقدمين والوركين.

**اليوم الرابع: الراحة النشطة**

* **تمارين خفيفة:**
  + 20 دقيقة مشي سريع.
  + 10 دقائق تمدد العضلات لتحسين المرونة.

**اليوم الخامس: تمارين التحمل والقتال الواقعي**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق قفز على الحبل.
  + 5 دقائق تمدد ديناميكي للجسم.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **تمارين التحمل (3 جولات):**
    - Burpees – 15 مرة.
    - Squat Jumps – 15 مرة.
    - Push-Ups – 20 مرة.
  + **محاكاة القتال الواقعي (10 دقائق):**
    - العمل على تطبيق الكمبو والركلات مع شريك.
  + **التدريب على الأكياس الثقيلة (4 جولات):**
    - التركيز على الكمبو الدفاعي والهجومي.
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمارين استرخاء التنفس.

**اليوم السادس: القوة البدنية والمقاومة**

* **الإحماء:**
  + 10 دقائق تدريبات وزن الجسم (Lunges، Planks).
* **الجزء الرئيسي:**
  + **رفع الأوزان:**
    - Squats بالدمبل – 3 جولات (12 مرة).
    - Bench Press – 3 جولات (12 مرة).
  + **تمارين المقاومة:**
    - تمرين Push-ups مع الأثقال.
    - Plank مع دوران – 3 جولات (1 دقيقة/جولة).
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمدد للعضلات الأساسية.

**اليوم السابع: الاستشفاء**

* **نشاط خفيف:**
  + 15 دقيقة مشي أو ركوب الدراجة.
  + جلسة يوجا خفيفة لتحسين المرونة والاسترخاء.

**ملاحظات:**

* يُفضل الالتزام بنظام غذائي صحي لدعم البرنامج.
* يجب استخدام معدات واقية أثناء التدريب مع شريك أو على الأكياس.
* استمع لجسمك وتجنب الإفراط في التدريب لتجنب الإصابات.