



Coach Alaa Fahmawi

تعاليم أولية:
الاحماء قبل التمرين 10-15 دقيقة مشي أو
ممارسة الفيديوهاٲ المدرجة بالملف.
بعد ممارسة تمارين المقاومة المدرجة يجب
ممارسة تمارين الكارديو لمدة نصف ساعة
يمكن الأختيار بين الفيديوهاٲ المدرجة أو ممارسة
أي تمرين قلبي (كارديو) محبب مثل:
الركض, المشي, الرقص, كرة القدم .

الإحماء

مشي على جهاز المشي أو البسكليت لمدة ربع ساعة قبل التمارين التي ستذكر لاحقاً.
*لا يسمح بتخطي الإحماء منعا لحدوث إصابات.

اليوم الأول

عدد الجولات 3 العدات 15



Pull Down (wide grip)



Row Machine T grip



Bent over by lateral



barbell exercise (reverse grip)



Superman



Cable straight arm



Cable pulldown

 Fitness
Programmer.Com



Cable bi curl



Hummer curl



Dead bug



Crunch



Flutter kick



Step Calf
raise



Hip abduction M



اليوم الثاني

Single leg raise
M



Romanian
Deadlift



Hip adduction
M



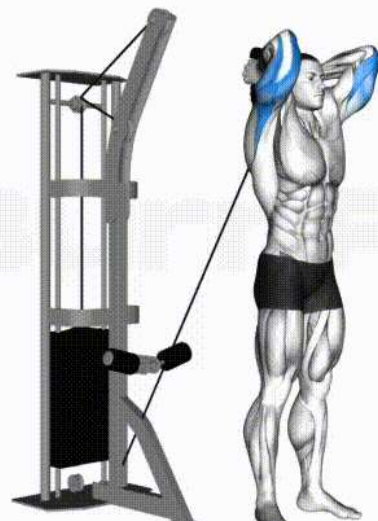
Cable
kickback



Leg curl
M



اليوم الثالث



Fitness
Programmer.Com



Fitness
Programmer.Com



ثم يتم تكرار الأيام بنفس الترتيب المسبق

دمتم بعافية وصحة 😊