

نظام التدريب لتقليل الوزن الشهر الاول



ProHealth365

اليوم	التدريب
الاثنين	<p>45 دقيقة كارديو قليل الكثافة: مشي بسرعة 5.6-6.2 كم بالساعة مع انحدار 2% +</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي: - 1 minute plank - 2x30 seconds side plank - 20 sit-ups with foot support - 20 Russian twists with 2 kg - 12 Straight leg raise - 20 seconds cycling</p>
الثلاثاء	<p>تدريب مقاومة باستعمال الاثقال. نعيد كل دورة تمارين ثلاث مرات. التمارين كالتالي: - 13-20 reps squats (kg to be determined) - 13-20 reps shoulder forward flexion & abduction (kg to be determined) - 13-20 reps step-ups (kg to be determined) - 13-20 reps shoulder press (kg to be determined) - 13-20 reps side-lying hip abduction (kg to be determined) - 13-20 reps superman (kg to be determined) - 13-20 reps chest press (kg to be determined) - 13-20 reps lunges (kg to be determined)</p>
الاربعاء	<p>كارديو متوسط-عالي الكثافة كالتالي: 3 دقائق مشي بسرعة 6 كم بالساعة 3 دقائق ركض بسرعة 8.5 كم بالساعة تكرر 6 مرات. مجموع 36 دقيقة. +</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي: - 1 minute plank - 2x30 seconds side plank - 20 sit-ups with foot support - 20 Russian twists with 2 kg - 12 Straight leg raise - 20 seconds cycling</p>

الخميس	<p>تدريب متواتر عالي الكثافة. تكرر كل دورة تمارين 3 مرات و كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 12 triceps dips - 20 plank jacks - 20 bridge - 20 mountain climbs - 8 box jumps
الجمعة	<p>45 دقيقة كارديو قليل الكثافة: مشي بسرعة 5.6-6.2 كم بالساعة مع انحدار 2% +</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 minute plank - 2x30 seconds side plank - 20 sit-ups with foot support - 20 Russian twists with 2 kg - 12 Straight leg raise - 20 seconds cycling
السبت	<p>تدريب مقاومة باستعمال الاثقال. نعيد كل دورة تمارين ثلاث مرات. التمارين كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 13-20 reps squats (kg to be determined) - 13-20 reps shoulder forward flexion & abduction (kg to be determined) - 13-20 reps step-ups (kg to be determined) - 13-20 reps shoulder press (kg to be determined) - 13-20 reps side-lying hip anductction(kg to be determined) - -13-20 reps superman(kg to be determined) - 13-20 reps chest press(kg to be determined) - 13-20 reps lunges(kg to be determined)
الاحد	استراحة تامة او مشي خفيف لمدة نصف ساعة.