

نظام التدريب لتقليل الوزن الشهر الثاني



ProHealth365

اليوم	التدريب
الاثنين	<p>45 دقيقة مشي بسرعة 5.6-6.2 كم بالساعة مع مناوبة بالانحدار كل 5 دقائق كالتالي: %4 , %8 , %12 +</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي: - 1 minute plank - 2x45 seconds side plank - 20 sit-ups without foot support+2kg - 20 Russian twists with 3 kg - 10 Straight leg raise with gymball</p>
الثلاثاء	<p>تدريب مقاومة باستعمال الاثقال. نعيد كل دورة تمارين ثلاث مرات. التمارين كالتالي: - 8-12 reps squats (kg to be determined) - 8-12 reps shoulder forward flexion & abduction (kg to be determined) - 8-12 reps lunges (kg to be determined) - 8-12 reps shoulder press (kg to be determined) - 8-12 reps superman (kg to be determined) - 8-12 reps chest press(kg to be determined) - 8-12 reps bridge (kg to be determined)</p>
الاربعاء	<p>كارديو متوسط-عالي الكثافة كالتالي: 6 دقائق مشي بسرعة 6 كم بالساعة 6 دقائق ركض بسرعة 8.5 – 9 كم بالساعة تكرر 3 مرات. مجموع 36 دقيقة. +</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي: - 1 minute plank - 2x45 seconds side plank - 20 sit-ups without foot support+2kg - 20 Russian twists with 3 kg - 10 Straight leg raise with gymball</p>
الخميس	<p>تدريب متواتر عالي الكثافة. تكرر كل دورة تمارين 3 مرات و كالتالي: - 12 burpees - 15 triceps dips - 20 plank jacks - 20 mountain climbs</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 10 jump squats - 8 push-ups 	
<p>كارديو متوسط-عالي الكثافة كالتالي: 6 دقائق مشي بسرعة 6 كم بالساعة 6 دقائق ركض بسرعة 8.5 – 9 كم بالساعة تكرر 3 مرات. مجموع 36 دقيقة.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>تمارين لتقوية عضلات البطن كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 minute plank - 2x45 seconds side plank - 20 sit-ups without foot support+2kg - 20 Russian twists with 3 kg 10 Straight leg raise with gymball 	الجمعة
<p>تدريب مقاومة باستعمال الاثقال. نعيد كل دورة تمارين ثلاث مرات. التمارين كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8-12 reps squats (kg to be determined) - 8-12 reps shoulder forward flexion & abduction (kg to be determined) - 8-12 reps lunges (kg to be determined) - 8-12 reps shoulder press (kg to be determined) - 8-12 reps superman (kg to be determined) - 8-12 reps chest press(kg to be determined) 8-12 reps bridge (kg to be determined) 	السبت
<p>دورتين (10 دقائق) كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 sec burpees - 30 sec triceps dips - 30 sec plank jacks - 30 sec plank - 30 sec push ups - 1 minute sprint - 30 sec high knees - 2x30 sec side plank with hip drops 	الاحد