
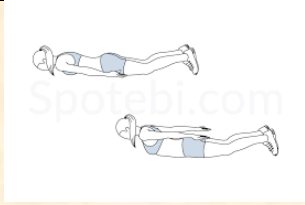





- عدد أيام التمرين: 2
- اضغط على اسم كل تمرين و سيظهر لك فيديو له
- يتم القيام بـ 3 Cicuits بمعنى أن تقوم بكل التمارين بشكل متتالي بدون راحة ثم بعد انتهاء آخر تمرين تأخذ راحة 3-5 دقائق ثم تكرر ذلك مرتين وبالتالي تكون قد أكملت 3 مرات
- ستحتاج دمبلز 5-15 كبدائية (حسب مستواك)
- كلمة AMRAP تعني ان تقوم بأقصى عدد تكرارات تستطيع القيام به
- إذا كان لديك اي استفسارات يمكنك التواصل معي عبر [واتساب](#) أو [انستجرام](#) أو [فيسبوك](#)

التسخين:


اسم التمرين	صورة التمرين	مدة التمرين
Stride stimulated lunge jumps		15 تكرار
Prone extension		15 تكرار
Dumbbell side lying external rotation		15 تكرار

اليوم الأول:

التمرين	الملاحظات	التكرارات	صورة للتمرين
DB Neck Curl	تمرين للرقبة، قم بالنزول ببطء وحرص والصعود بسرعة.	12-10	
Bottom up squat jump	تسخين يتطلب التركيز والقيام به بوزن مناسب، قم به بالدمبلز.	20	

	<p>10-8</p>	<p>تمرين للرجل يتطلب التركيز.</p>	<p><b>DB Bulgarian Split Squat</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>تمرين للسمانة، قم بالصعود والنزول ببطء</p>	<p><b>Standing calf raises</b></p>
	<p>AMRAP</p>	<p>تسخين للصدر والكتف والتراي</p>	<p><b>Plyo pushups</b></p>
	<p>12-10</p> <p>fit culture</p>	<p>تمرين للكتف، قم بالنزول ببطء والصعود بسرعة.</p>	<p><b>Standing dumbbell press</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>تمرين للكتف، قم بالنزول ببطء.</p>	<p><b>DB lateral raises</b></p>
	<p>AMRAP</p>	<p>تمرين للتراي، قم بالنزول ببطء و تركيز.</p>	<p><b>Triangle pushups</b></p>

	<p>50-45</p>	<p>تمرين للتراي يتطلب البطء والتركيز.</p>	<p><b>DB KICKBACKS</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>تمرين للصدر، قم بالنزول ببطء والصعود بسرعة.</p>	<p><b>DB FLOOR PRESS</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>تمرين للصدر، قم بالنزول ببطء والصعود بسرعة.</p>	<p><b>DB floor flies</b></p>
	<p>AMRAP</p>	<p>تمرين للظهر يتطلب التركيز والسرعة.</p>	<p><b>Plyo inverted rows</b></p>
	<p>fit culture20</p>	<p>تسخين يتطلب التركيز والقيام به بوزن مناسب.</p>	<p><b>Eccentric Isometric RDL DB Snatch</b></p>
	<p>10-8</p>	<p>قم بالنزول ببطء والصعود بسرعة.</p>	<p><b>Sumo deadlift</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>تمرين للباي يتطلب التركيز على النزول والصعود ببطء.</p>	<p><b>DB hammer curl</b></p>


	<b>AMRAP</b>	تمرين لزيادة توازن الجسم، قم به بتركيز.	<b>Side bridge with hip adduction</b>
---	--------------	---	---------------------------------------

اليوم الثاني:

صورة للتمرين	التكرارات	الملاحظات	التمرين
	<b>12-10</b>	تمرين للرقبة، قم بالنزول ببطء وحرص والصعود بسرعة.	<b>DB Neck Curl</b>
	<b>20</b>  <b>fit culture</b>	تسخين يتطلب التركيز والقيام به بوزن مناسب، قم به بالدميلز.	<b>Bottom up squat jump</b>
	<b>10-8</b>	تمرين للرجل يتطلب التركيز.	<b>DB Lying Leg Curls</b>
	<b>12-10</b>	تمرين للسمانة، قم بالصعود والنزول ببطء	<b>Standing calf raises</b>
	<b>AMRAP</b>	تسخين للصدر والكتف والتراي	<b>Plyo pushups</b>



	<p>12-10</p>	<p>تمرين للترايبس والكتف الخلفي ) النزول ببطء والقبضة ( ضيقة )</p>	<p><b>DB Narrow FRONT RAISES</b></p>
	<p>AMRAP</p>	<p>تمرين للتراي، قم بالنزول ببطء و تركيز.</p>	<p><b>Bench dips</b></p>
	<p>12-10</p>	<p>قم بالنزول ببطء والصعود بسرعة (القبضة معكوسة)</p>	<p><b>Reverse grip floor press</b></p>
	<p>AMRAP fit culture</p>	<p>تمرين للظهر يتطلب التركيز والسرعة (يمكنك استخدام فوطة و ربطها بباب الغرفة ببساطة كما بالصورة)</p>	<p><b>Plyo inverted rows</b></p>
	<p>20</p>	<p>تسخين يتطلب التركيز والقيام به بوزن مناسب.</p>	<p><b>Eccentric Isometric RDL DB Snatch</b></p>
	<p>10-8</p>	<p>تمرين للظهر يتطلب بطء في النزول و سرعة في الصعود ) القبضة معكوسة)</p>	<p><b>Reverse DB rows</b></p>

	<p><b>12-10</b></p>	<p>تمرين للباي يتطلب التركيز على النزول والصعود ببطء.</p>	<p><b>DB drag curl</b></p>
	<p><b>50-45</b></p>	<p>تمرين للبطن، قم به بتركيز.</p>	<p><b>Bicycle crunch</b></p>