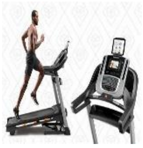
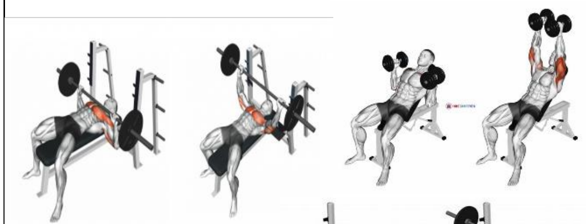
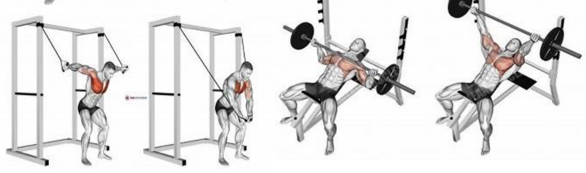
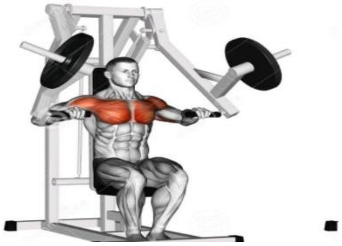
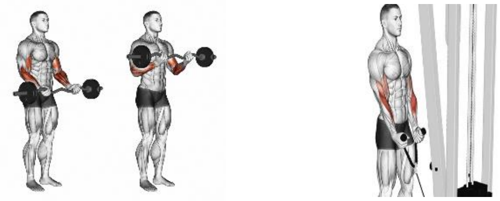
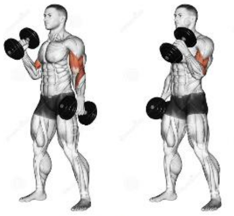
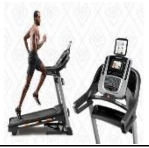
15
LYO BOX
30
INC
20

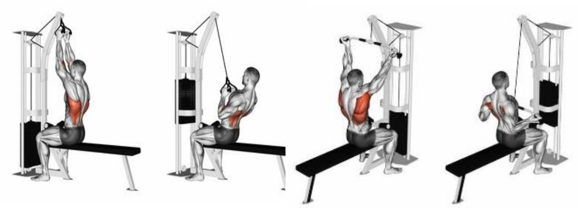
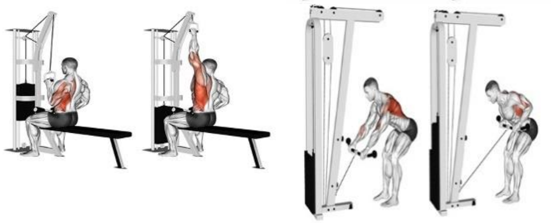
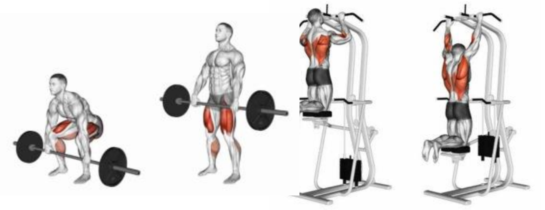
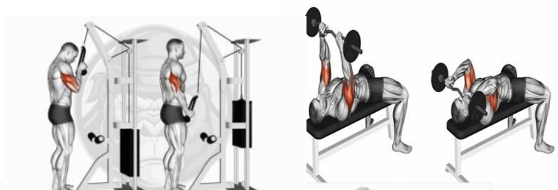
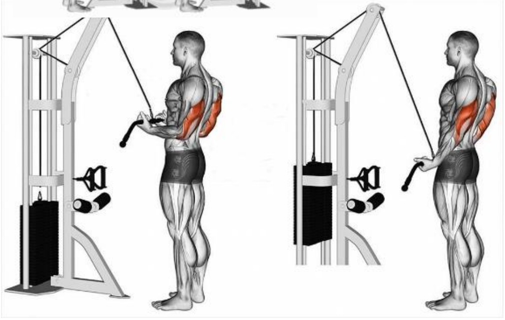
تذكر دائمًا أن جسدك هو ملكك الخاص، وأنت المسؤول الوحيد عن تحقيق أهدافك « وتحسين نفسك. فكن مصممًا ومصرًا على بناء أفضل نسخة ممكنة من نفسك

MOFITNESS TEAM

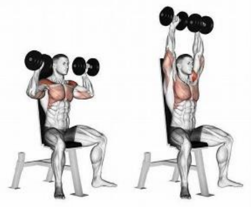
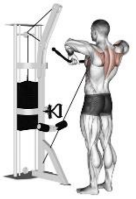
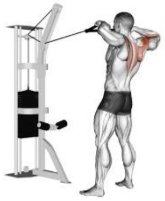
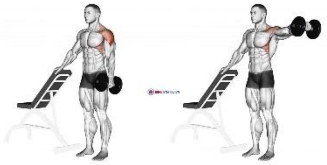
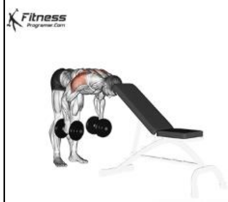
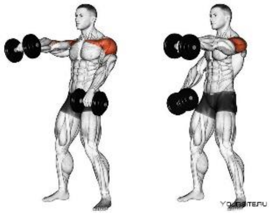
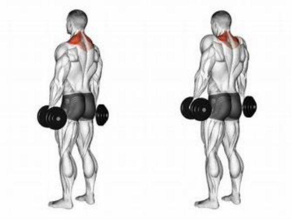
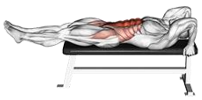
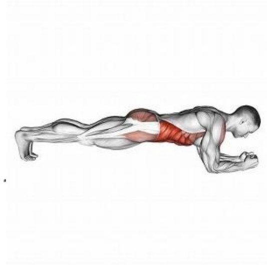
CHEST DAY

REPETITION	SET	REST	EXERCISE	NAME OF EX	DAYS
5-7 minutes	–	–		General warm up on treadmill	FIRST
10 - 15	4	60 s		A1 chest press A2 dumbbell fly	
10 - 15	4	60 s		B1 chest cable fly B2 incline press	
10 - 15	3	60 s		C1 chest press machine	
10 - 15	4	60 s		Biceps: D1 biceps cable curl D2 biceps by barbell	
10 - 15	3	60 s	 Standing Dumbbell Curls :	D3 biceps hammer by dumbbell	
5-7 minutes	-	-		Cool down: 4-2 RPE Static stretching Focus on working muscles	

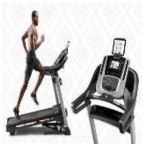
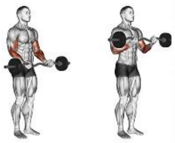
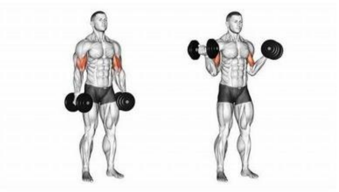
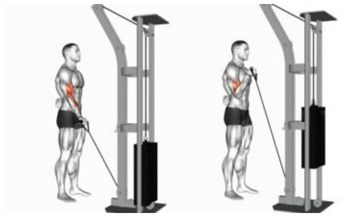
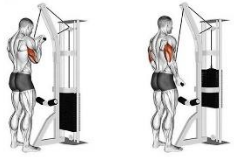
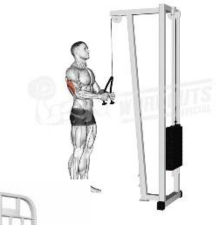
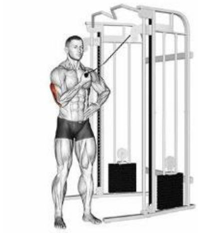
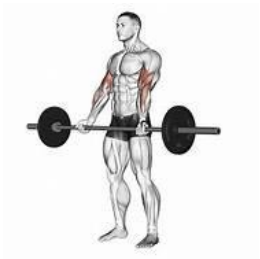
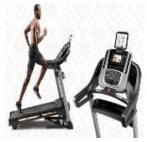
BACK DAY

REPETITION	SET	REST	EXERCISE	NAME OF EX	DAYS
5-7 minutes	–	–		General warm up on treadmill	SECOND
10 - 15	4	60 s		A1 grip LAT pull down A2 LAT pull down	
10 - 15	3	60 s		B1 cable one arm LAT pull down B2 cable rows	
10 - 15	3	60 s		C1 dead lifts C2 pull ups	
10 - 15	3	60 s		Triceps: D1 rope push down D2 skull crushers	
10 - 15	3	60 s		D3 cable push down	
5-3 minutes	-	-		Cool down: 4-2 RPE Static stretching Focus on working muscles	

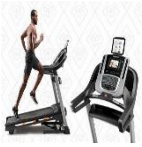
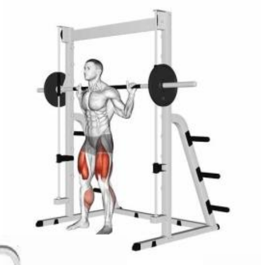
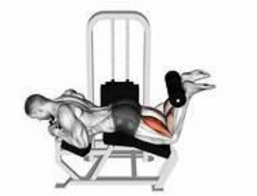
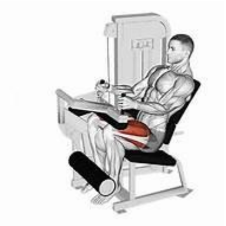
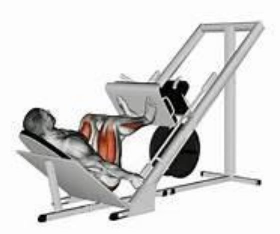
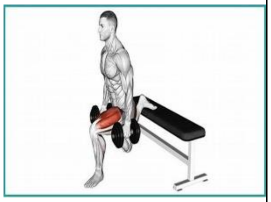
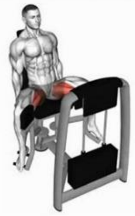
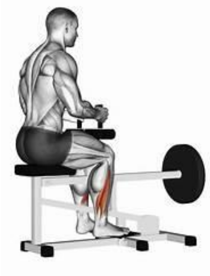
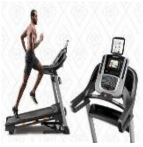
SHOULDER DAY

REPETITION	SET	REST	EXERCISE	NAME OF EX	DAYS
5-7 minutes	–	–		General warm up on treadmill	THIRD
10 - 15	3	60 s	 	A1 seated dumbbell press A2 up right row	
10 - 15	3	60 s	 	B1 pull faced B2 lateral rise	
10 - 15	4	60 s	 	C1 front raise C2 rent over reverse fly	
10 - 15	4	60 s		D1 shoulder shrungs	
10 - 15	3	60 s	 	E1 leg lifts E2 plank	
5-3 minutes	-	-		Cool down: 4-2 RPE Static stretching Focus on working muscles	

ARMS DAY

REPETITION	SET	REST	EXERCISE	NAME OF EX	DAYS
5-7 minutes	–	–		General warm up on treadmill	FOURTH
10 - 15	4	60 s	 	A1 bar curl A2 curl Scott	
10 - 15	4	60 s		B1 biceps by cable one by one Triceps:	
10 - 15	4	60 s	 	C1 cable reverse grip push down C2 cable triceps push down	
10 - 15	4	60 s		D1 cable standing one arm triceps push down	
10 - 15	4	60 s		E1 forearms	
5-3 minutes	-	-		Cool down: 4-2 RPE Static stretching Focus on working muscles	

LEGS DAY

REPETITION	SET	REST	EXERCISE	NAME OF EX	DAYS
5-7 minutes	–	–		General warm up on treadmill	FIFTH
10 - 15	5	60 s		A1 bar squat	
10 - 15	4	60 s	 	B1 leg curl B2 leg extension	
10 - 15	4	60 s	 	C1 leg press C2 split squats	
10 - 15	3	60 s		D1 hip abductor	
10 - 15	4	60 s		E1 calf	
5-3 minutes	-	-		Cool down: 4-2 RPE Static stretching Focus on working muscles	

معلومات صحية عامة:

التسخين والتمدد: قبل بدء أي تمرين، من الضروري تسخين الجسم بتمارين خفيفة لمدة 5-10 دقائق وتمدد العضلات لتجنب الإصابات

الشرب المائي: يجب شرب كمية كافية من الماء قبل وأثناء وبعد التمرين لمنع الجفاف وللحفاظ على تركيز الطاقة

تقنيات النفس والتنفس: يجب التركيز على تقنيات التنفس الصحيحة أثناء أداء التمارين لضمان توزيع الأكسجين بشكل 4 فعال للعضلات والحد من التعب

تغذية ما بعد التمرين: من المهم تناول وجبة غذائية تحتوي على نسب متوازنة من البروتين والكربوهيدرات بعد التمرين لتعويض الفقدان الناتج عن التمرين وتعزيز عملية الشفاء

تنظيم الوقت: حدد جدولًا زمنيًا مناسبًا للتمارين الرياضية والراحة بحيث تتمكن من الحصول على قسط كافٍ من النوم والاسترخاء

النظافة الشخصية: يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية واستخدام المناشف ومواد التعقيم المتاحة في الجيم لتجنب انتقال العدوى والأمراض

الاستماع للجسم: كن حذرًا واستمع إلى إشارات جسمك، وتوقف عن ممارسة التمارين إذا شعرت بأي ألم غير طبيعي أو تعب شديد

جدول مقاسات الجسم

الوزن	الاسبوع	اليد	الصدر	الوسط	البطن	الأرداف	الفخذ
	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						