

برنامج التحرر من الوزن

جدول التمارين الرياضية اليومية



تقديم
د. رانيا الخطيب



نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية لبرنامج التحرر من الوزن محفوظة



© All Rights Reserved to Rania ElKhateeb369 - <https://rania369.com>

جدول التمارين الرياضية

اليوم التمارين	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع الثاني	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع الثالث	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع الرابع	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع الخامس	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع السادس	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____
الأسبوع السابع	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	يوغا	تمارين الجسم للجزء العلوي	تمارين الجسم للجزء السفلي	راحة	راحة
	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____	عدد خطوات _____

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية لبرنامج التحرر من الوزن محفوظة

