



30 Minutes Workout For Fat Loss and General Fitness برنامج ٣٠ دقيقة لحرق الدهون و رفع مستوى اللياقة

Day 1

اليوم الاول

Warm-Up: 10 minuets on treadmill, Intervals profile, speed from 4 to 15.

الاحماء: ١٠ دقائق من المشي و الجري علي السير (برنامج الفترات) - السرعة من ٤ الي ١٥.

Perform 4 rounds of the following circuit:

تؤدي ٤ دورات من التدريب الدائري التالي:

1



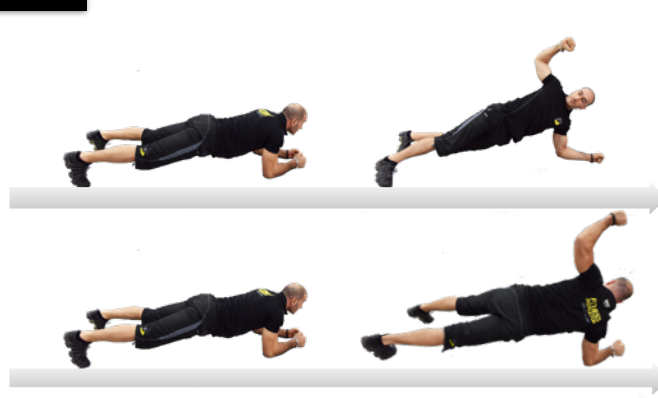
Perform a standard pushup, but on the way up, touch your toe with the opposite hand while engaging your abs. Switch sides for every single rep.

قم بعمل تمرين ضغط الزراعين العادي مع لمس مشط القدم المقابلة عند دفع الجسم لأعلي، ثم التكرار للجهة الاخرى.

30 Sec Rest 10 Reps Toe Touch Pushups

ضغط الزراعين مع لمس القدم ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

2



Keep your back and legs straight throughout the movement.

حافظ علي استقامة الجسم و شد منطقة الخصر اثناء الحركة.

30 Sec Rest 10 Reps Plank Core Rotation

دوران الجذع من الرقود علي المرفقين ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

3



Maintain the V-shape on your torso throughout the movement, twist your torso to the sides until you able to touch the floor with the Medicine Ball.

حافظ علي وضع ال "v" للجسم اثناء الحركة، لف الجزع للجانب حتي تتمكن من لمس الارض بالكرة الطبية.

30 Sec Rest 15 Reps Russian Twist with Medicine Ball

دوران الجزع الروسي بالكرة الطبية ١٥ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية



برنامج ٣٠ دقيقة لحرق الدهون و رفع مستوى اللياقة 30 Minutes Workout For Fat Loss and General Fitness

Day 2

اليوم الثاني

Warm-Up: 10 minuets on treadmill, Intervals profile, speed from 4 to 15.

الاحماء: ١٠ دقائق من المشي و الجري علي السير (برنامج الفترات) - السرعة من ٤ الي ١٥.

Perform 4 rounds of the following circuit:

تؤدي ٤ دورات من التدريب الدائري التالي:

1



keep your legs slightly bent throughout the movement , keep the normal arch on your lower back while lifting up the barbell.

حافظ علي انثناء الركبتين قليلا اثناء الحركة و حافظ علي التقوس الطبيعي للظهر.

30 Sec Rest 10 Reps Deadlift

الرفعة الميتة ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

2



Keep your body in a straight line, keep your body rigid and activate your abdominal muscles throughout the movement, stop the exercise if you feel any pain in your low back.

حافظ علي استقامة الجسم و شد عضلات الخصر اثناء التمرين، توقف عن التمرين في حالة الاحساس بألم في اسفل الظهر.

30 Sec Rest 10 Reps Plank Push-Ups

ضغط الزراعين من البلانك ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

3



Dip your knees until you reach 90 degree knee flexion. Explosively jump as high as you can.

إنزل بالجسم حتي تصل الي زاوية ٩٠ درجة في الركبة، اقفز بقوة لاعلي قدر المستطاع.

30 Sec Rest 15 Reps Squat Jumping/ Dumbbells

القفز بادمبلز من القرفصاء ١٥ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية



30 Minutes Workout For Fat Loss and General Fitness برنامج ٣٠ دقيقة لحرق الدهون و رفع مستوى اللياقة

Day 3

اليوم الثالث

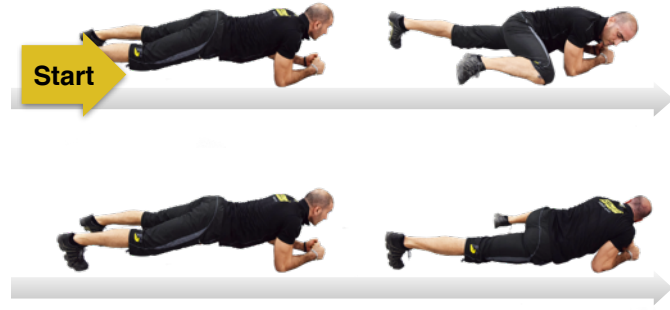
Warm-Up: 10 minuets on treadmill, Intervals profile, speed from 4 to 15.

الاحماء: ١٠ دقائق من المشي و الجري علي السير (برنامج الفترات) - السرعة من ٤ الي ١٥.

Perform 4 rounds of the following circuit:

تؤدي ٤ دورات من التدريب الدائري التالي:

1



Get into plank position, hands beneath shoulders, keep your abs tight, bend your legs out to the side and bring the knee toward the elbow.

حافظ علي بقاء اليدين داخل اتساع الكتفين، حافظ علي شد منطقة الخصر، حرك الركبة للجانب تجاه المرفق دون لمس الارض بالقدم.

30 Sec Rest 10 Reps Spiderman Plank

سبايدر مان بلانك ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

2



Keep your feet placed on the floor throughout the exercise.

حافظ علي ثبات القدمين علي الارض اثناء التمرين.

30 Sec Rest 30 Reps Unreaching Crunch

تمرين البطن ٣٠ تكرار ثم راحة ٣٠ ثانية

3



Keep your feet shoulder width apart, squat until you reach 90 degree on the knees, keep the normal arch on your back.

حافظ علي المسافة بين القدمين كالمسافة بين الكتفين، حافظ علي التقوس الطبيعي للظهر اثناء الحركة، اخفض الجسم حتي تصل الي زاوية ٩٠ درجة في الركبتين.

30 Sec Rest 20 Reps Squats with Overhead Press

رفع البار من القرفصاء ٢٠ تكرار ثم راحة ٣٠ ثانية



برنامج ٣٠ دقيقة لحرق الدهون و رفع مستوى اللياق 30 Minutes Workout For Fat Loss and General Fitness

Day 4

اليوم الرابع

Warm-Up: 10 minuets on treadmill, Intervals profile, speed from 4 to 15.

الاحماء: ١٠ دقائق من المشي و الجري علي السير (برنامج الفترات) - السرعة من ٤ الي ١٥.

Perform 4 rounds of the following circuit:

تؤدي ٤ دورات من التدريب الدائري التالي:

1



Start

Lower yourself slowly until your chest is slightly stretched, remember to squeeze the chest at the top of the movement for a second.

اخفض الجسم حتي استطالة عضلات الصدر.

30 Sec Rest 10 Reps Full Chest Dips

الغطس علي المتوازي ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

2



Keep your feet shoulder width apart, keep the normal arch on your back, swing your arm straight until your hand is about eye level.

حافظ علي التقوس الطبيعي للظهر أثناء الحركة، مرجح الزراع لاعلي للوصول الي مستوي النظر.

30 Sec Rest 10 Reps Kettlebell Swings

مرجحة الكاتلبيلز او الدمبلز ١٠ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية

3



End

Keep your chest and torso upright and engaged throughout entire movement.

حافظ علي الشد و الوضع الرأسى للجزع و الصدر اثناء التمرين.

30 Sec Rest 15 Reps Russian Twist with Medicine Ball

القفز من الطعن ١٥ تكرارات ثم راحة ٣٠ ثانية