



## نموذج يوميّات تمارين الأثقال

التاريخ ....		اليوم .... من ٨٤		مدة التمرين ....	
العضلة	التمرين	التكرارات	الوزن		
الدورة الأولى					
الصدر		١٢			
الظهر		١٢			
المعدة العلوية		١٢			
البايسبس		١٢			
الترايسبس		١٢			
الكتفين		١٢			
الزند		١٢			
الفخذ		١٢			
بطات الساقين		١٢			
راحة دقيقتين					
الدورة الثانية					
الصدر		١٢			
الظهر		١٢			
المعدة السفلية		١٢			
البايسبس		١٢			
الترايسبس		١٢			
الكتفين		١٢			
الزند		١٢			
الفخذ		١٢			
بطات الساقين		١٢			
راحة دقيقتين					
الدورة الثالثة					
الصدر		١٢			
الظهر		١٢			
المعدة الجانبية		١٢			
البايسبس		١٢			
الترايسبس		١٢			
الكتفين		١٢			
الزند		١٢			
الفخذ		١٢			
بطات الساقين		١٢			
نهاية الجلسة					