

دليل نحت الجسم

تدريبات سريعة

يتضمن برنامج
التدريبات السريعة
لنحت الجسم في

٢١

دقيقة

جيمس فيليبس
هوجو ريفيرا

صدار
الرجال
٦١١
ج د

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

المحتويات

المقدمة

هل هذه التدريبات مناسبة لك؟..... ١

الجزء ١: مبادئ برنامج "التدريبات السريعة" ٥

الفصل ١: ٢١ دقيقة للوصول إلى اللياقة ٧

الفصل ٢: الطعام للصحة واللياقة ٢١

الجزء ٢: التدريبات ٣٧

الفصل ٣: تمارين الإحماء والإطالة ٣٩

الفصل ٤: الظهر والصدر ٥١

الفصل ٥: الذراعان ٦١

الفصل ٦: الكتفان والسمانتان ٧١

الفصل ٧: البطن وأسفل الجسم ٨١

الفصل ٨: التدريبات المركبة ١٠٣

الفصل ٩: التدريب بالآلات ١٢١

الجزء ٣: برنامج التدريبات ١٣٩

الفصل ١٠: تحدي الـ ٢١ يوماً ١٤١

الفصل ١١: برنامج التدريبات السريعة ١٤٩

الملحق أ: سجل التدريب اليومي ١٦٦

الملحق ب: جداول الطعام والتغذية ١٦٨

الملحق ج: موارد مفيدة ١٧٢