**جدول تمارين اللياقة البدنية للأوزان الزائدة**

|  |
| --- |
| **الأسبوع الأول** |
| **اليوم** | **نوع التمرين** | **الفترة الصباحية** | **الفترة المسائية** |
| **الأحد** | **مشي متواصل** | **30 دقيقة** | **30 دقيقة** |
| **الأثنين** | **مشي متواصل** | **30 دقيقة** | **30 دقيقة** |
| **الثلاثاء** | **مشي متواصل** | **30 دقيقة** | **30 دقيقة** |
| **الإربعاء** | **مشي متواصل + تمارين تمدد** | **30 دقيقة مشي | 20دقيقة تمدد** | **30 دقيقة مشي | 20دقيقة تمدد** |
| **الخميس** | **مشي متواصل** | **30 دقيقة** | **30 دقيقة** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **مشي متواصل + تمارين تمدد** | **30 دقيقة مشي | 20دقيقة تمدد** | **30 دقيقة مشي | 20دقيقة تمدد** |
| **الأسبوع الثاني** |
| **اليوم** | **نوع التمرين** | **الفترة الصباحية** | **الفترة المسائية** |
| **الأحد** | **مشي متواصل + هرولة**  | **20 دقيقة مشي | 5 دقيقة تمدد** | **30 دقيقة** |
| **الأثنين** | **مشي متواصل + هرولة**  | **20 دقيقة مشي | 5 دقيقة تمدد** | **30 دقيقة** |
| **الثلاثاء** | **مشي متواصل + هرولة**  | **20 دقيقة مشي | 5 دقيقة تمدد** | **30 دقيقة** |
| **الإربعاء** | **مشي متواصل + هرولة**  | **20 دقيقة مشي | 5 دقيقة تمدد** | **30 دقيقة** |
| **الخميس** | **مشي متواصل + هرولة**  | **20 دقيقة مشي | 5 دقيقة تمدد** | **30 دقيقة** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الأسبوع الثالث** |
| **اليوم** | **نوع التمرين** | **الفترة الصباحية** | **الفترة المسائية** |
| **الأحد** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الأثنين** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الثلاثاء** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الإربعاء** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الخميس** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 10د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الأسبوع الرابع** |
| **اليوم** | **نوع التمرين** | **الفترة الصباحية** | **الفترة المسائية** |
| **الأحد** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الأثنين** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الثلاثاء** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الإربعاء** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الخميس** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **مشي + هرولة + تمارين تمدد** | **10 د مشي | 15د هرولة | 20د تمدد** | **35 دقيقة** |