

جدول تمارين حديد بأفضل نظام للمبتدئين

اليوم	التمارين المطلوبة
اليوم الأول	الصدر والبائيسبس
اليوم الثاني	الصدر والبائيسبس
اليوم الثالث	راحة
اليوم الرابع	الأكتاف والترابيس والبطن
اليوم الخامس	الأرجل (عضلات الفخذ والسمانة)
اليوم السادس	راحة
اليوم السابع	راحة