



الاسبوع الاول

الاسبوع الثاني

الاسبوع الثالث

الاسبوع الرابع

السبت

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الاحد

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الاثنين

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الثلاثاء

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الاربعاء

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الخميس

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

الجمعة

اسكوات: 10 عدات  
نط خفيف: 10 عدات  
بوش اب: 10 عدات

اسكوات: 20 عدات  
نط خفيف: 20 عدات  
بوش اب: 20 عدات

اسكوات: 30 عدات  
نط خفيف: 30 عدات  
بوش اب: 30 عدات

اسكوات: 40 عدات  
نط خفيف: 40 عدات  
بوش اب: 40 عدات

