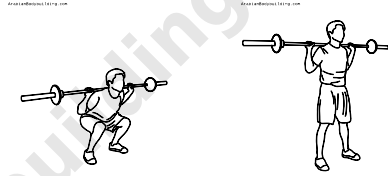


# جدول تمارين ارنولد سبليت 5 أيام

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وأرجل سفلية

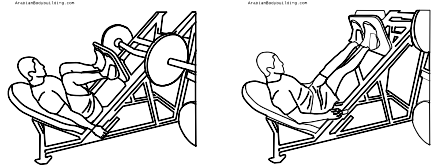
## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 16 16 16 16



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 15 15 15 15



## ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20



## اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 15 15 15 15

ArabicBodybuilding.com



## الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 16 16 16 16

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر

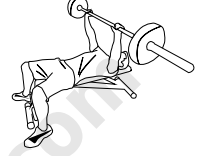
## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



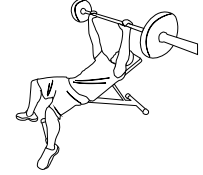
## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## تجميع كيبيل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 16 16 16 16

ArabicBodybuilding.com

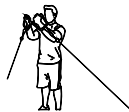


ArabicBodybuilding.com



## سحب كابل من الاسفل للصدر العلوي - Cable Lower Chest Raise

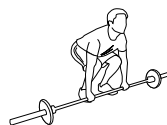
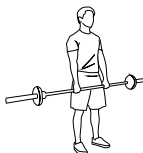
المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (3): ظهر

## الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 8 8 8



## سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## نشاط اليوم (4): بايسبس وترائيسبس

### سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 14 14 14

www.dumbbellcurl.com



www.dumbbellcurl.com



## مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.dumbbellcurl.com



www.dumbbellcurl.com



## تبادل دامبل جالس - Dumbbell Alternate Seated Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.dumbbellcurl.com

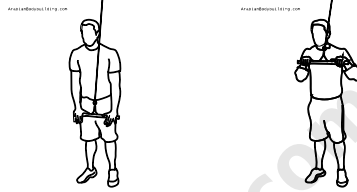


www.dumbbellcurl.com



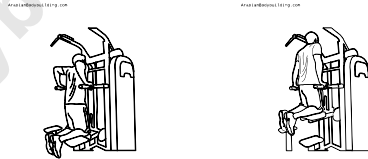
## سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

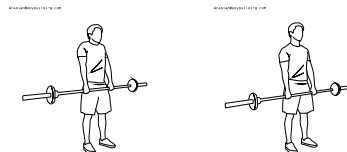
المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20



## نشاط اليوم (5): كتف

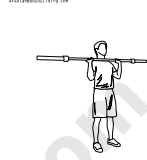
## سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 20 20 20 20



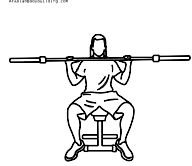
## ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 15 15 15 15



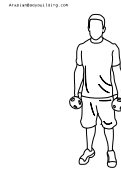
## ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 15 15 15 15



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2  
التكرارات 14 14



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com