

# جدول تمارين كمال الأجسام للمبتدئين 4 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

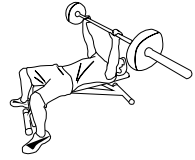
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ARABIANBODYBUILDING.COM



ARABIANBODYBUILDING.COM



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ARABIANBODYBUILDING.COM



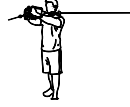
تجميع صدر كابل في نفس مستوى الكتف - Cable Mid Chest

## Crossovers

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ماكينة ضغط صدر - Machine Inner Chest Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

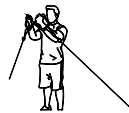


## سحب كيبيل من الاسفل للصدر العلوي - Cable Lower Chest Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



## جهاز سحب ظهر جالس قبضة متوسطة - Seated Machine Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



## سحب حبل عالي - Cable Rope Lat Pull Down

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



## اللة سحب عالي واسع - Iso Lateral Wide Pulldown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## تمرين القطنية على كرسي عالي - Back - Hyperextensions Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

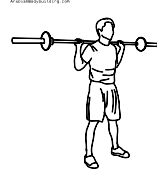
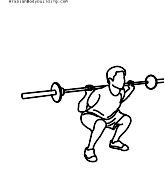


## نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وكتف

### قرفساء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## آلة دفع رجل خلفي - Kneeling Leg Curl

المجموعة 3 2 1

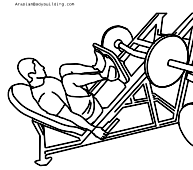
التكرارات 8 8 8



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

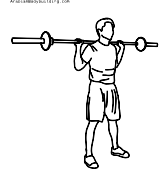
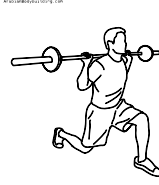
التكرارات 8 8 8



## طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 3 2 1

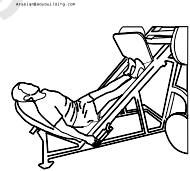
التكرارات 8 8 8



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## ترايبس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



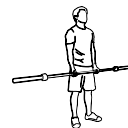
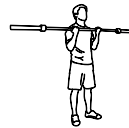
نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): بايسبس وترابيس

## سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

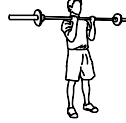


## سحب بار مستوي قبضة ضيقة - Barbell Close Grip Standing Curl

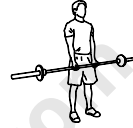
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



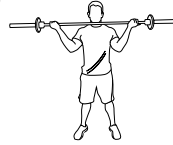
## سحب بار مستوي قبضة واسعة - Barbell Standing Wide Grip

### Biceps Curl

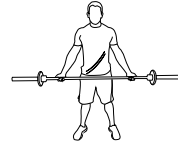
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

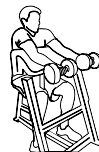


## سحب دامبل على مسند - Dumbbell Preacher Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

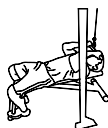


## سحب كيبيل مسطرة عالي مستوي - Cable Lying Close Grip Biceps Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## ضغط قبضة مغلقة جهاز سميث مستوي - Smith Machine Close Grip Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## اللة غطس ترايسبس - Dip Machine

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط دامبل عالي تبادل - Dumbbell Alternate Lying Extension

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): كتف

## الضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Seated Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب بار سميث للعنق كتف - Smith Machine Upright Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب كيبل واقف كتف جانبي - Cable One Arm Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## سحب كيبيل كتف امامي - Cable Front Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## الة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة