

# جدول تمارين كمال الأجسام 4 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

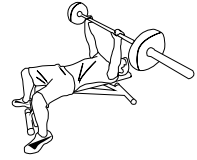
**ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press**

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



**ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press**

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



**متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip**

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



## ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

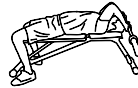


## دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



## سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وبايسبس

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



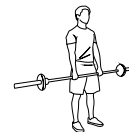
ArabianBodybuilding.com



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

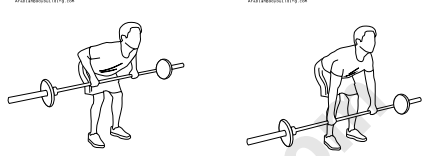


ArabianBodybuilding.com



## سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



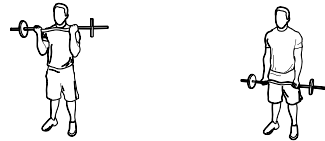
## سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## تبادل دامبل منحني - Dumbbell Alternate Incline Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

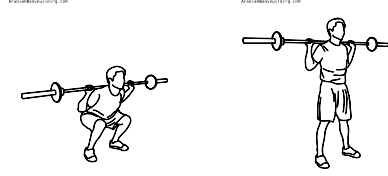


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وكتف

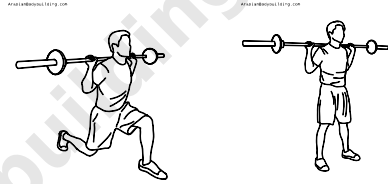
## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



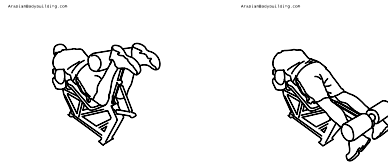
## طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



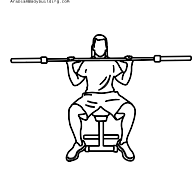
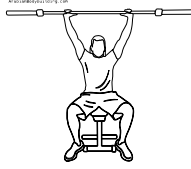
## الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

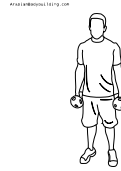


## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

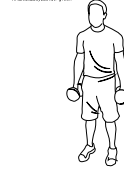
## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

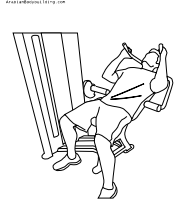
المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## نشاط اليوم (6): بطن وكارديو

### آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



### ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ركض - Running

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 20

ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com