

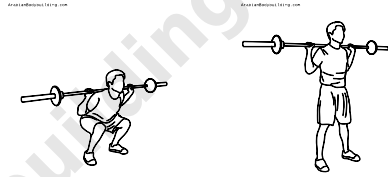
جدول تمارين لاعب كرة القدم في الجيم

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وظهر وبايسبس

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

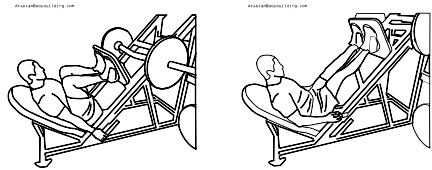
التكرارات 8 8 8 8



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3

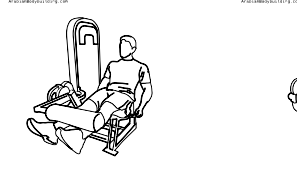
التكرارات 10 10 10



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3

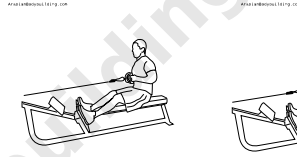
التكرارات 8 8 8



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0



سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (2): صدر وترايسبس وبتن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



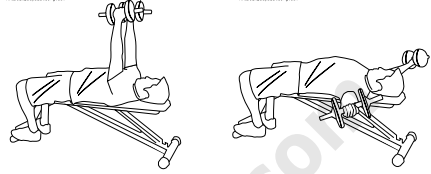
ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



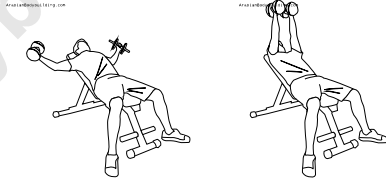
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



دفع (رفص) ترايسبس واقف تبادل - Dumbbell Alternate Bent Over Kickback

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

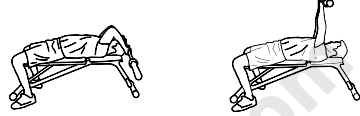


دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): كارديو

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30

www.arabianbodybuilding.com



جهاز المشي - Walking

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 15

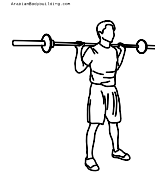
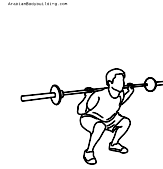


نشاط اليوم (4): أرجل علوية وظهر وبايسبس

قرصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

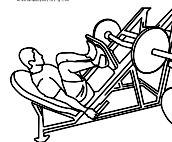
التكرارات 8 8 8 8



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3

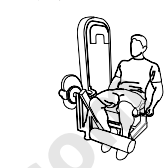
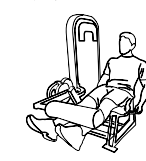
التكرارات 10 10 10



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8



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

المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (5): صدر وترايسبس و بطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com

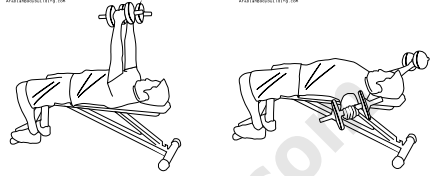


www.arabianbodybuilding.com



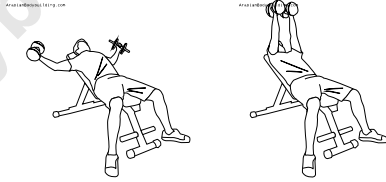
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



دفع (رفص) ترايسبس واقف تبادل - Dumbbell Alternate Bent Over Kickback

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

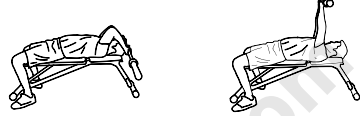


دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة