أفضل جدول تمارين جيم 3 أيام في الأسبوع

نشاط اليوم (1): كارديو وبطن وأرجل علوية وأرجل سفلية

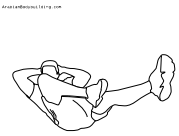
جهاز الدراجة الهوائية - Indoor Cycling

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 10



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8





سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

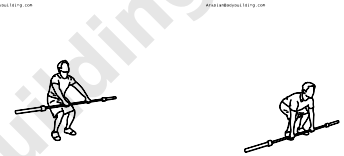
ArabianBodybuilding.com



سكوات بار صعود غير كامل - Barbell Clean

المجموعة 1 2 3

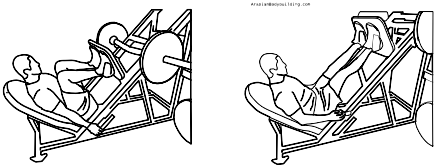
التكرارات 8 8 8



الة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

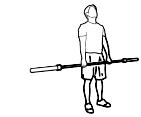
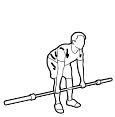


رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

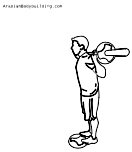
ArabianBodybuilding.com

ضغط سمانة بار خلف الرأس على طارة - Barbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

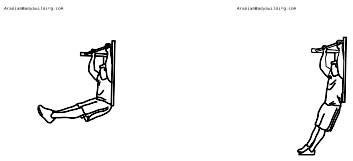



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8



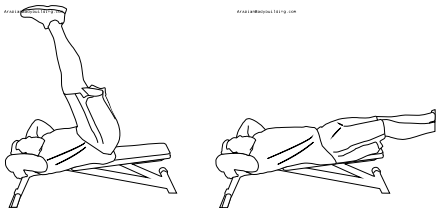
ضغط كيبل حبل خلف الرأس - Cable Rope Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ضغط بطن معكوس رفع الارجل - Flat Bench Lying Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8





نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كارديو وظهر وكتف وبايسبس

القفز بالحبل - Jump Rope

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 5



سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

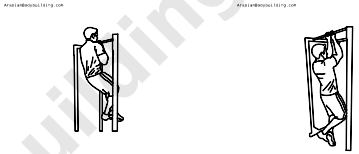
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



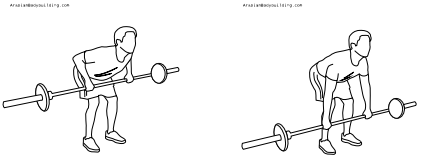
سحب عقلة قبضة مغلقة - Close Grip Chin Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

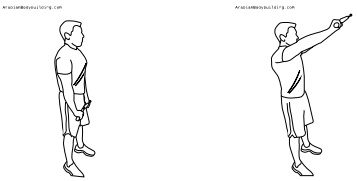
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



سحب كيبل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

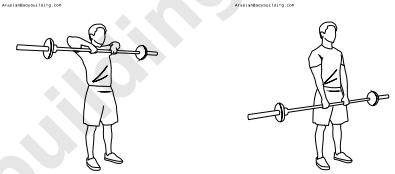
ArabianBodybuilding.com



سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2 3

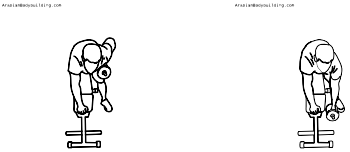
التكرارات 8 8 8



سحب دامبل فردي كتف خلفي - Dumbbell Rear Delt Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

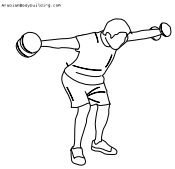


رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

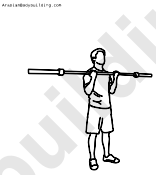




سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

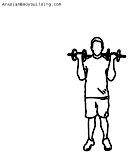


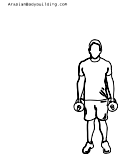


سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





نشاط اليوم (5): كارديو وصدر وكتف وترايسبس

ArabianBodybuilding.com

القفز بالحبل - Jump Rope

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 5



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



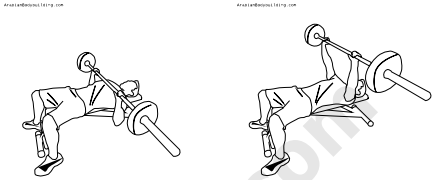


ArabianBodybuilding.com

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

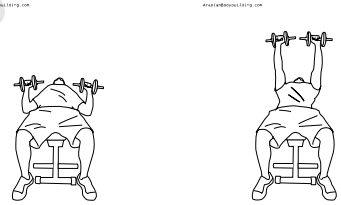
التكرارات 8 8 8



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

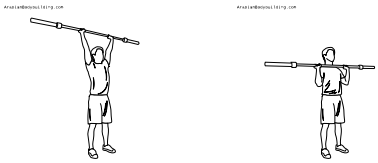
التكرارات 8 8 8



ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



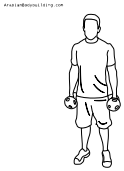
ArabianBodybuilding.com

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

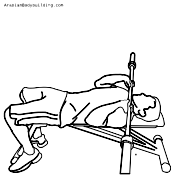
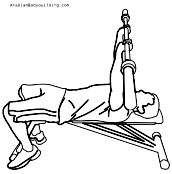
رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ضغط بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

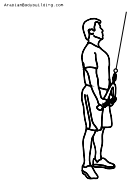



ArabianBodybuilding.com

سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com