

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

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



سكوات بار صعود غير كامل - Barbell Clean

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com

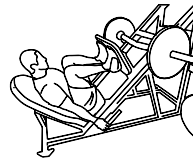
ArabicBodybuilding.com



آلة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ArabicBodybuilding.com

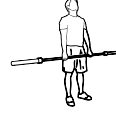


رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



Barbell Seated Calf Raise - ضغط البار سمانة على الطارة جالس -

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



Hanging Leg Raise - مرجحة الساق للأعلى -

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط كيبل حبل خلف الرأس - Cable Rope Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن معكوس رفع الارجل - Flat Bench Lying Leg Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 3 2 1

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

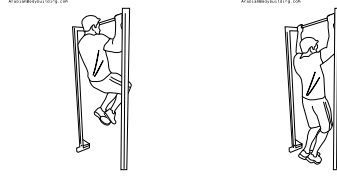
الوقت (دقيقة) 5



سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3

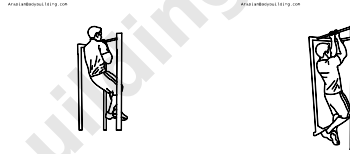
التكرارات 8 8 8



سحب عقلة قبضة مغلقة - Close Grip Chin Up

المجموعة 3 2 1

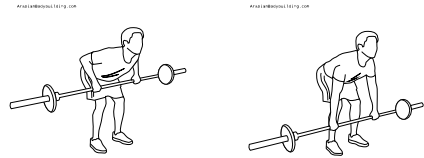
التكرارات 8 8 8



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب كابل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

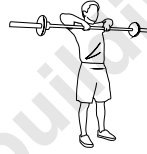


سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

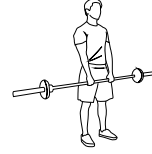
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب دامبل فردي كتف خلفي - Dumbbell Rear Delt Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



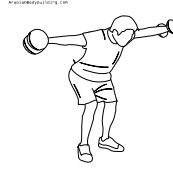
ArabicBodybuilding.com



رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 3 2 1

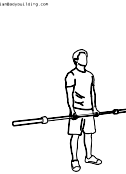
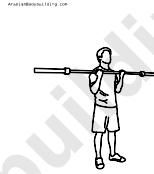
التكرارات 8 8 8



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

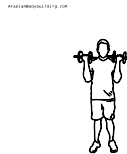
التكرارات 8 8 8



سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (5): كارديو وصدر وكتف وترايسبس

القفز بالحبل - Jump Rope

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 5

arabianbodybuilding.com

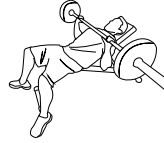


ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

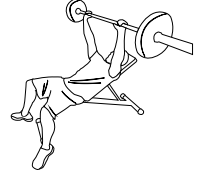
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



Barbell Bench Press - ضغط صدر بار مستوي

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



ArabsBodybuilding.com



Dumbbell Bench Press - ضغط صدر دامبل مستوي

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



ArabsBodybuilding.com



Barbell Standing Military Press - ضغط بار واقف نزول كامل

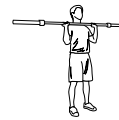
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



ArabsBodybuilding.com



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

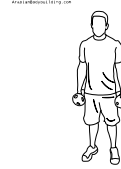
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

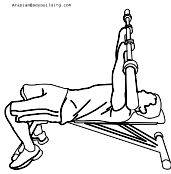
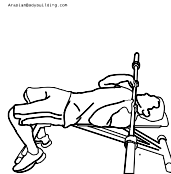
التكرارات 8 8 8



ضغط بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com