أقوى جدول تمارين تنشيف كمال أجسام 4 أيام للمتقدمين

نشاط اليوم (1): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية

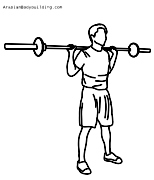
جهاز الركض - Treadmill Running

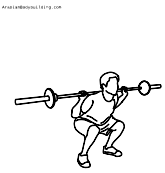
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



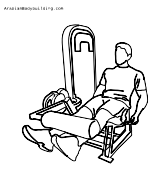


الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3

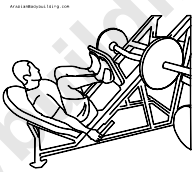
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12



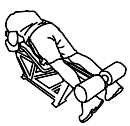

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

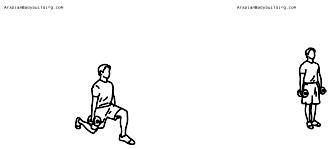



طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3

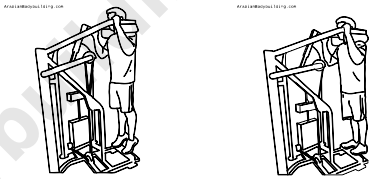
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12



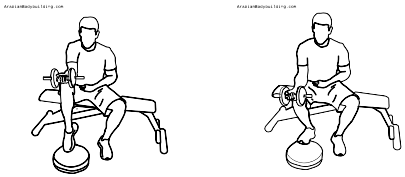
الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط سمانة رجل واحدة على طارة - Seated One Leg Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

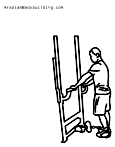


دفع قدم للوراء سحب كيبل - Cable One Leg Kickback

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12





نشاط اليوم (2): كارديو وصدر وكتف وترايسبس

جهاز الركض - Treadmill Running

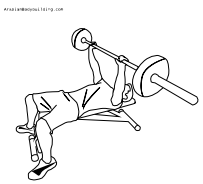
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

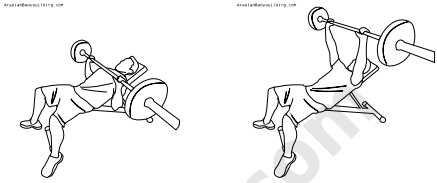




ArabianBodybuilding.com

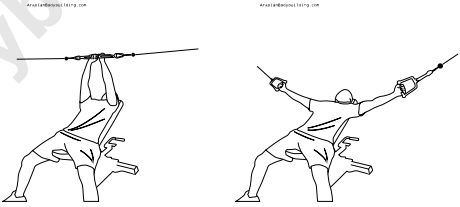
ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تفتيح صدر كيبل عالي - Cable Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ترابيس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

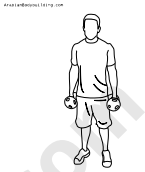
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

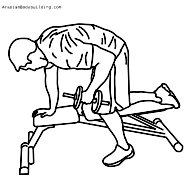
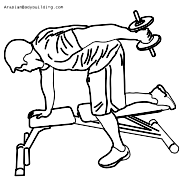



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

دفع بار زجاج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كارديو وظهر وبايسبس وبطن

جهاز الركض - Treadmill Running

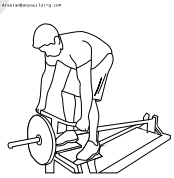
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30

ArabianBodybuilding.com



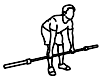
تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

تمرين الرفعة الميتة بالبار على الطريقة الرومانية - Barbell Romanian Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12



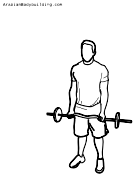
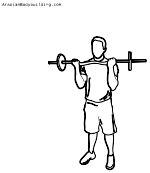

سحب بار زج زاج ضيق علي مسند - Barbell Close Grip Preacher Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

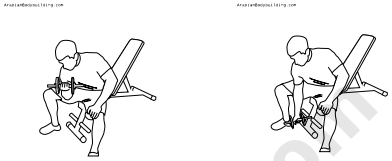
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

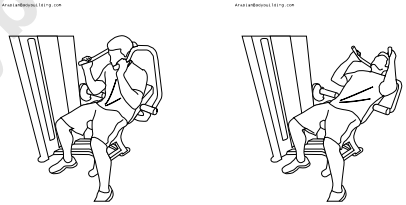
تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



الة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



بلانك - Plank

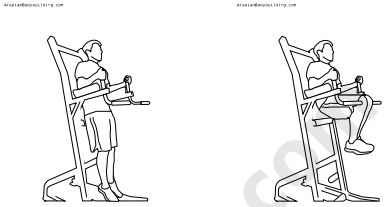
المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



ArabianBodybuilding.com

رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): كارديو وصدر وكتف وترايسبس وظهر وبايسبس

جهاز الركض - Treadmill Running

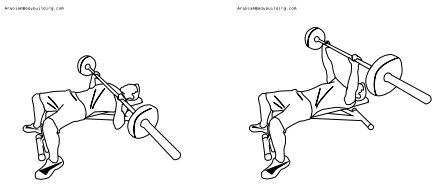
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

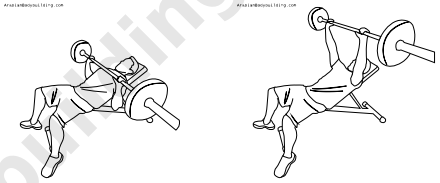
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



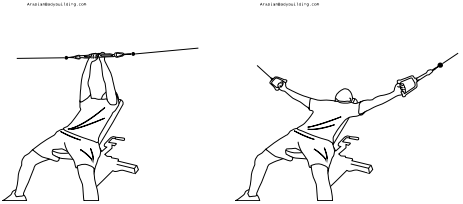
ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تفتيح صدر كيبل عالي - Cable Incline Fly

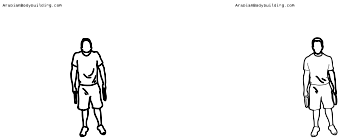
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ترابيس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3

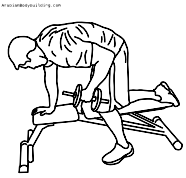
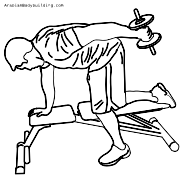
التكرارات 12 12 12

دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

دفع بار زجاج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

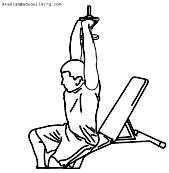
التكرارات 12 12 12




اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

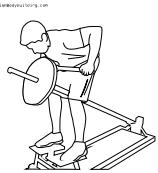
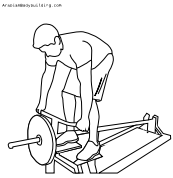



تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

تمرين الرفعة الميتة بالبار على الطريقة الرومانية - Barbell Romanian Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

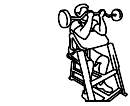



سحب بار زج زاج ضيق علي مسند - Barbell Close Grip Preacher

ArabianBodybuilding.com

Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com