

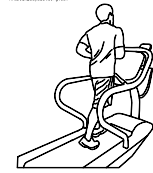
# أقوى جدول تمارين تنشيف كمال أجسام 4 أيام للمتقدمين

نشاط اليوم (1): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية

**جهاز الركض - Treadmill Running**

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



**قرصاء بالبار - Barbell Squat**

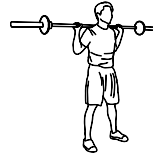
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



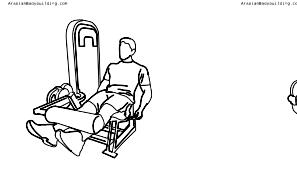
ArabicBodybuilding.com



**الرفع رجل امامي - Leg Extensions**

المجموعة 1 2 3

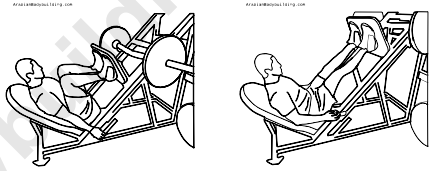
التكرارات 12 12 12



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3

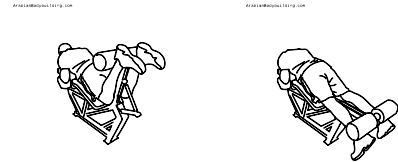
التكرارات 12 12 12



## الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



## طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3

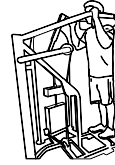
التكرارات 12 12 12



## الفة 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

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



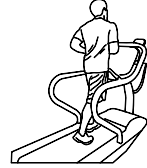
نشاط اليوم (2): كارديو وصدر وكتف وترايسبس

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30

ArabianBodybuilding.com



ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

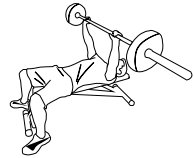
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

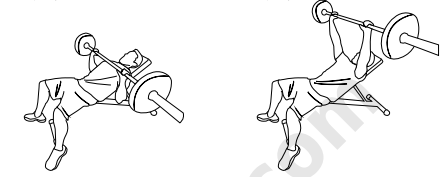


ArabianBodybuilding.com



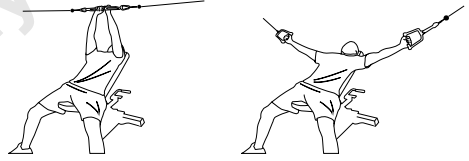
## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## تفتيح صدر كيبيل عالي - Cable Incline Fly

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



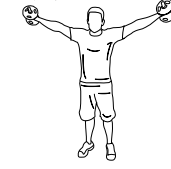
## ترايبس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

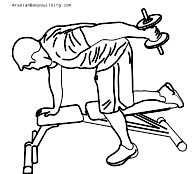
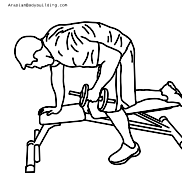


## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

## دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

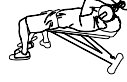


## دفع بار زجراج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



## اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كارديو وظهر وبايسبس وبطن

## جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



## 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 كيبيل 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 Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



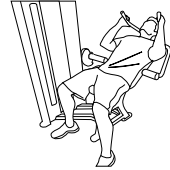
## آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## 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

ArabianBodybuilding.com

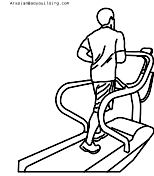


نشاط اليوم (5): يوم راحة

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

## جهاز الركض - Treadmill Running

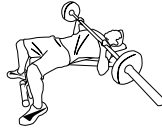
المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



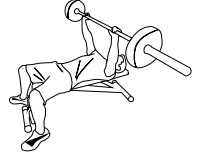
## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



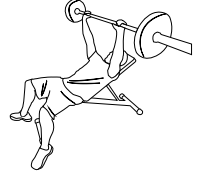
## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



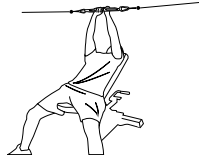
www.arabianbodybuilding.com



## تفتيح صدر كيبيل عالي - Cable Incline Fly

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ترايبس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

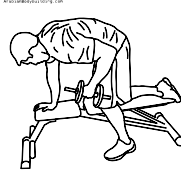


## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

## دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

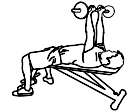
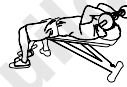


## دفع بار زجراج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



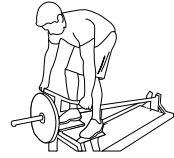
## تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## تمرين الرفعة الميتة بالبار على الطريقة الرومانية - Barbell Romanian Deadlift

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

## Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com