

# برنامج تدريب كمال اجسام للتنشيف: جسم رشيق وعضلات بارزة

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

ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



سكوات على السميث - Smith Machine Squat

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



ضغط سمانة بار سميث خلف الجسم - Smith Machine Reverse Calf

## Raises

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 0 0 0

ArabicBodybuilding.com



## طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



## آلة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



## آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com

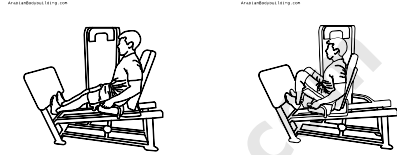


ArabianBodyBuilding.com



## ضغط سمانة جالس على المكبس - Calf Press on Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (2): كارديو وظهر وترايسبس

## ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



## سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط واقف كيبيل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## الة سحب عقلة المساعدة عالي - Machine Assisted Chin Up

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



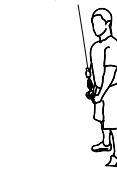
www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): ترايسبس وظهر وبطن

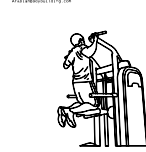
## ضغط واقف كيبيل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



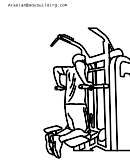
## الة سحب عقلة المساعدة عالي - Machine Assisted Chin Up

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



## أوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



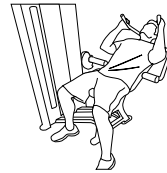
## آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

#ArabianBodybuilding.com

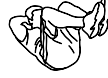


#ArabianBodybuilding.com



## ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## ضغط بطن مع ضغط الارجل - Tuck Crunch

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كارديو وبطن

## جهاز الدرج - Step Machine

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 20

ArabicBodybuilding.com



## بلانك - Plank

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0

ArabicBodybuilding.com



## تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 3 2 1

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



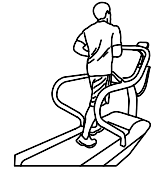
ArabicBodybuilding.com



## جهاز الركض - Treadmill Running

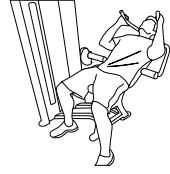
المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



## آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

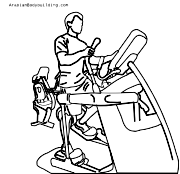
المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (6): كارديو وبايسبس وكتف

## ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



## سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

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



## سحب مسطرة كيبل سفلي مقلوب - Cable Reverse Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## آلة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## نشاط اليوم (7): كارديو وصدر وبتن

### ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



### ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

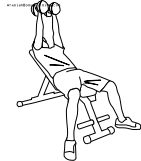
التكرارات 12 12 12



### تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



## تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط صدر دامل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



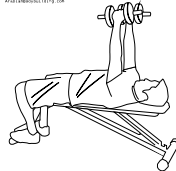
ArabianBodybuilding.com



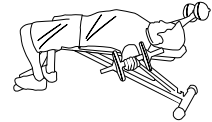
## تفتيح صدر مستوي دامل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



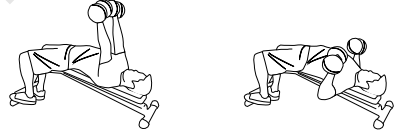
## رفع الساق مفردة متوازي - Parallel Bar Leg Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



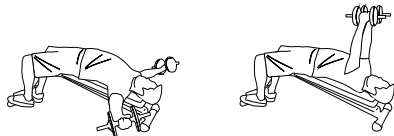
## ضغط صدر مقلوب دامبل - Dumbbell Decline Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## تفتيح صدر مقلوب دامبل - Dumbbell Decline Fly

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0

ArabianBodyBuilding.com



## ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

