

# جدول 4 أيام لخسارة الوزن السريعة

نشاط اليوم (1): صدر وأرجل علوية وظهر وبايسبس وأرجل سفلية وترابيسبس وبطن

## ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## سكوات دامبل - Dumbbell Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 11



## الرفعة الميتة باستخدام الدامبل - Dumbbell Deadlift

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



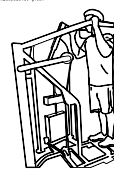
## صعود الكرسي دامبل - Dumbbell Step Ups

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



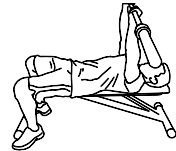
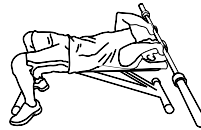
## آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



www.arabianbodybuilding.com



## رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): كارديو

## ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 35



نشاط اليوم (3): كارديو

## جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 35



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): صدر وكتف وبايسبس وترايسبس وبطن  
وأرجل علوية وأرجل سفلية

## ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفرفة كتف امامي زوجي دامبل - Dumbbell Front Two Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

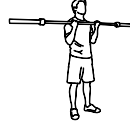


## سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

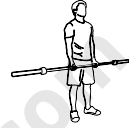
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

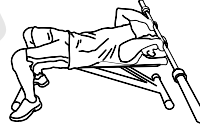


## دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

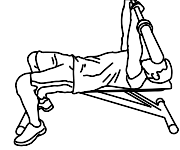
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## بلانك - Plank

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0

www.arabianbodybuilding.com

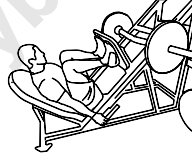


## اللة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

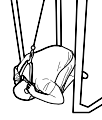


## سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): كارديو

## جهاز الدراجة الهوائية الثابت - Stationary Bike

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 35

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة