

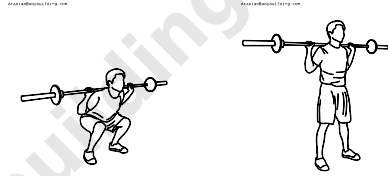
جدول التمرين الألماني 4 أيام للمتقدمين

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وظهر وبطن وأرجل سفلية

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 10 10 10 10 10



الفة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3 4 5

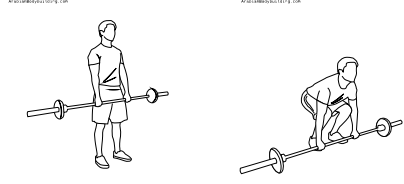
التكرارات 10 10 10 10 10



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

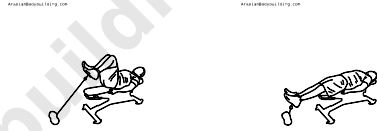
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 10 10 10 10 10



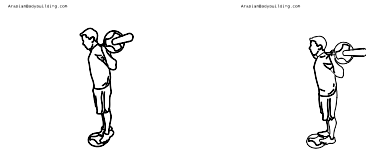
ضغط مقلوب سحب كيبيل بين القدمين - Lying Cable Knee Raise on Bench

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



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

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 40 10 10 10



نشاط اليوم (2): يوم راحة

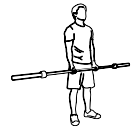
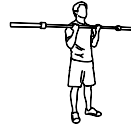
نشاط اليوم (3): كتف وبايسبس وترايسبس

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.ArabianBodybuilding.com



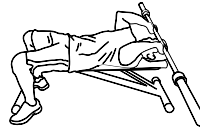
www.ArabianBodybuilding.com



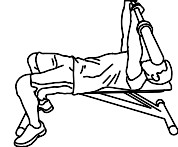
دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.ArabianBodybuilding.com



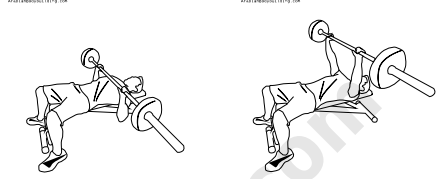
www.ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (4): صدر وظهر وكتف

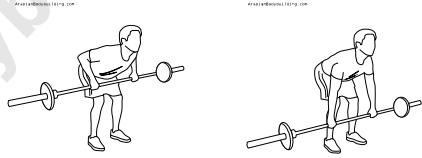
Barbell Bench Press - ضغط صدر بار مستوي

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



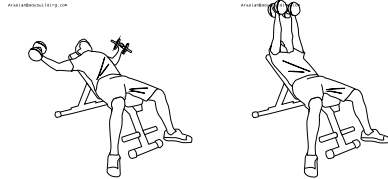
Barbell Bent Over Row - سحب ظهر تجديف بالبار

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



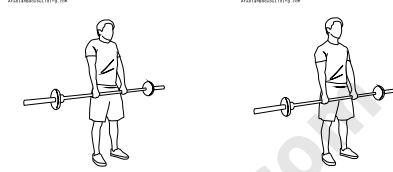
Dumbbell Incline Fly - تفتيح صدر دامبل عالي

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



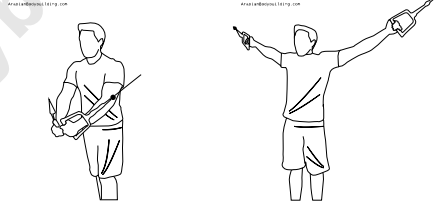
سحب بار ترابيس - Barbell Shrug

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



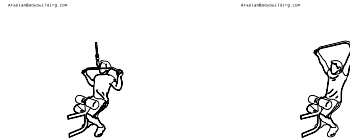
تجميع كيبيل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

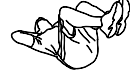


نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): بطن

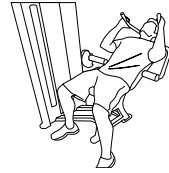
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة تمرين بطن كرانش - Supine Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 10 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة