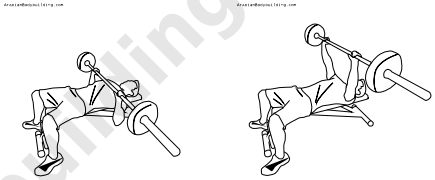
جدول التنشيف السريع للمتقدمين

نشاط اليوم (1): صدر وساعد وبطن

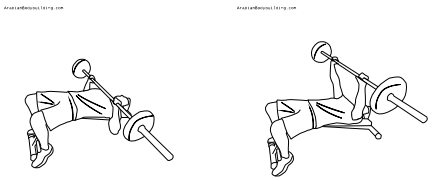
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

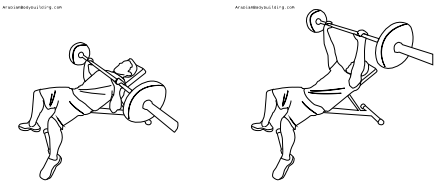
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

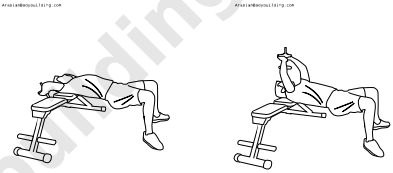
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



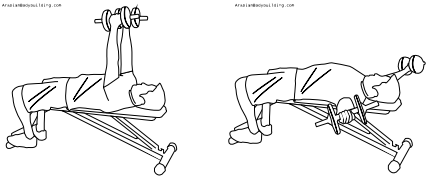
اوفر صدر بالدامبل مستوي - Dumbbell Bent Arm Pullover

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ثني المعصم للاعلى دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12 12



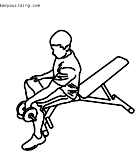

ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12




ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (2): بايسبس وترايسبس وساعد وبطن

تبادل دامبل منحني - Dumbbell Alternate Incline Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





الة تكوير - Bicep Curl Machine

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



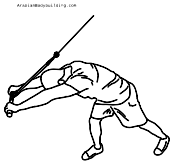


سحب كيبل مسطرة خلف الرأس - Cable High Pulley Overhead Tricep Extension

المجموعة 1 2 3 4

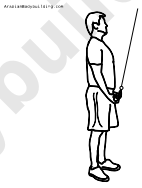
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12 12




سحب مسطرة معكوس ضيق - Cable Reverse Grip Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12




ثني المعصم للاعلى دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

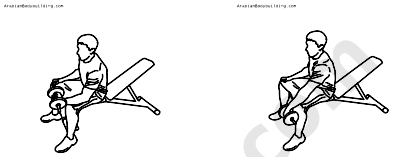



ArabianBodybuilding.com

ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

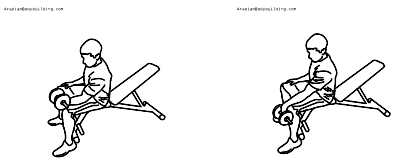
التكرارات 12 12 12 12



ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

سحب كيبل واقف جانبي - Cable Side Bends

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12





ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12





نشاط اليوم (3): ظهر وساعد وبطن

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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

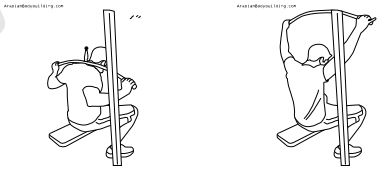
سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



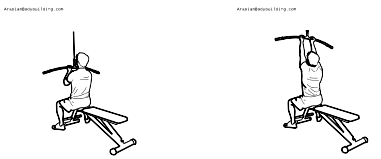
سحب ظهر خلفي قبضة واسعة - Wide Grip Pulldown Behind The Neck

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



سحب عالي معكوس ضيق - Close Grip Reverse Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

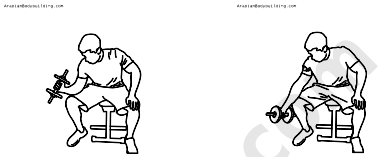


ArabianBodybuilding.com

ثني المعصم للاعلى دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

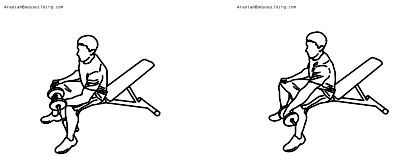
التكرارات 12 12 12 12



ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

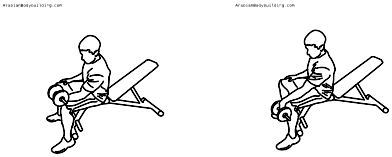


ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4

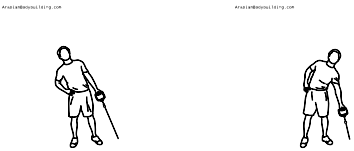
التكرارات 12 12 12 12



سحب كيبل واقف جانبي - Cable Side Bends

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

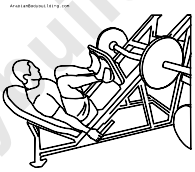




نشاط اليوم (4): أرجل علوية وأرجل سفلية وساعد وبطن

ضغط رجل مكبس - Leg Press

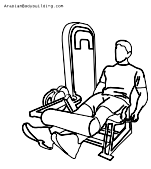
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

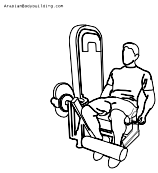




الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

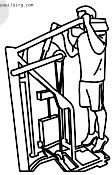
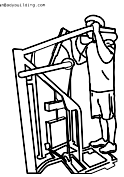
الة دفع رجل خلفي - Kneeling Leg Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12




الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ثني المعصم للاعلى دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

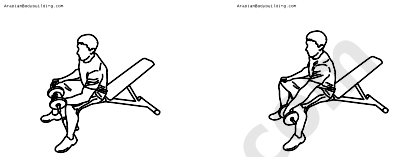



ArabianBodybuilding.com

ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

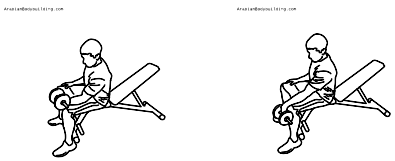
التكرارات 12 12 12 12



ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (5): كتف وساعد وبطن

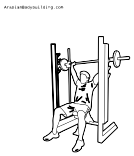
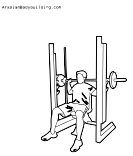
ضغط قبضة واسعة سميث - Smith Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12




ضغط كتف خلفي بار سميث جالس - Smith Machine Shoulder Press Behind the Neck

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

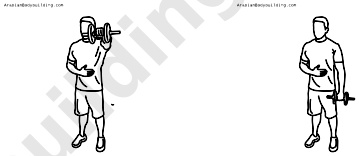
ArabianBodybuilding.com



كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3 4

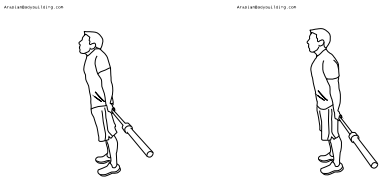
التكرارات 12 12 12 12



سحب ترابيس بار خلفي - Barbell Shrugs Behind The Back

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

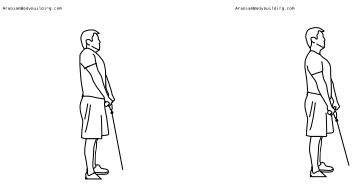


ترابيس كيبل ضيق - Cable Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ثني المعصم للاعلى دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

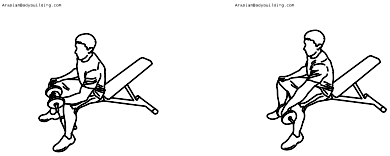
التكرارات 12 12 12 12



ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

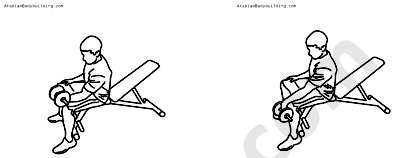
التكرارات 12 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

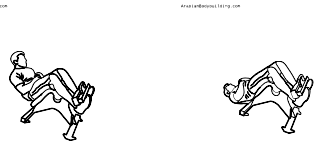
ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

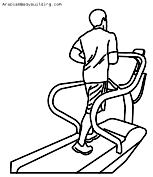


نشاط اليوم (6): كارديو

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 45

ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com