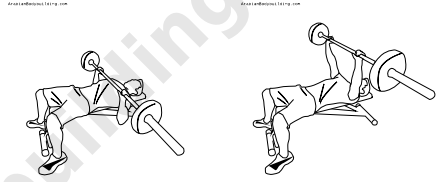


جدول التنشيف السريع للمتقدمين

نشاط اليوم (1): صدر وساعد وبطن

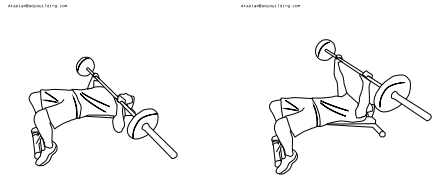
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



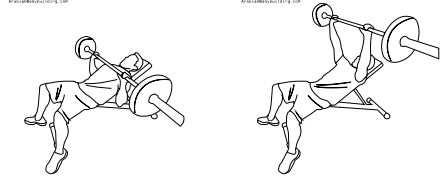
ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

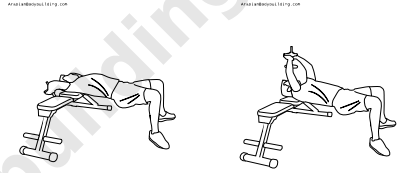
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



اوفر صدر بالدامبل مستوي - Dumbbell Bent Arm Pullover

المجموعة 1 2 3 4

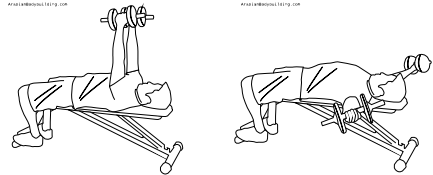
التكرارات 12 12 12 12



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

التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

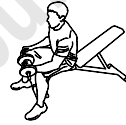


ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Dumbbell One Arm Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

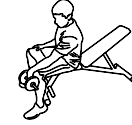
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



Decline Crunch - ضغط بطن مقلوب

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (2): بايسبس وترايسبس وساعد وبطن

Dumbbell Alternate Incline Curl - تبادل دامبل منحني

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة تكوير - Bicep Curl Machine

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



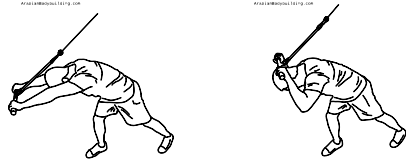
www.arabianbodybuilding.com



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

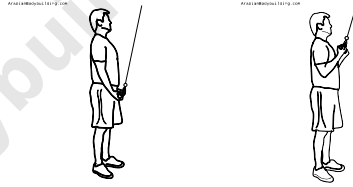
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



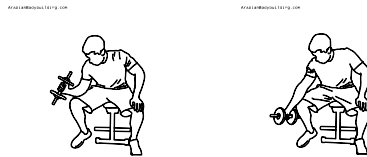
سحب مسطرة معكوس ضيق - Cable Reverse Grip Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



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

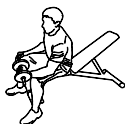
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



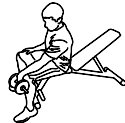
ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



سحب كيبل واقف جانبي - Cable Side Bends

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب عالي معكوس ضيق - Close Grip Reverse Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



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

ArabianBodybuilding.com



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

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



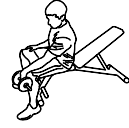
ثني المعصم دامبل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



Decline Crunch - ضغط بطن مقلوب

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



Cable Side Bends - سحب كيبل واقف جانبي

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



Hanging Knee Raise - ضغط بطن سفلي على العقلة

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

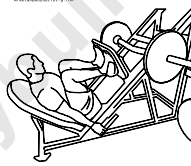


نشاط اليوم (4): أرجل علوية وأرجل سفلية وساعد وبطن

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



آلة دفع رجل خلفي - Kneeling Leg Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.bodybuilding.com



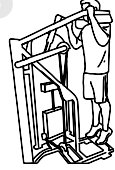
www.bodybuilding.com



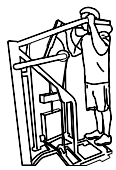
آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.bodybuilding.com



www.bodybuilding.com



ثني المعصم للأعلى دامل يد واحدة جالس - Dumbbell One Arm Seated Neutral Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.bodybuilding.com



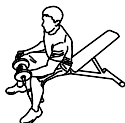
www.bodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (5): كتف وساعد وبطن

ضغط قبضة واسعة 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

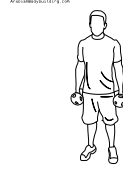
التكرارات 12 12 12 12



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



كثف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب ترايبس بار خلفي - Barbell Shrugs Behind The Back

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ترايبس كيبيل ضيق - Cable Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



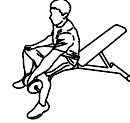
ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي جالس - Seated Reverse Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



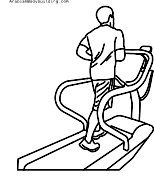
www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (6): كارديو

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 45



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com