

جدول تمارين الجزء العلوي والسفلي Upper lower

نشاط اليوم (1): صدر وكتف وظهر وترايسبس وبايسبس

ضغط صدر دامل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 15 15 15 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



الة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 12 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 12 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 10 10 10 10 10



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 15 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

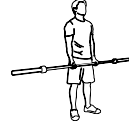
المجموعة 1 2 3

التكرارات 15 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): يوم راحة

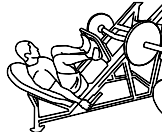
نشاط اليوم (3): أرجل علوية وأرجل سفلية

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



آلة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 15 15 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



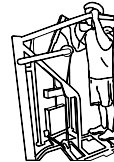
آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 15 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 15 15 15 15



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): صدر وظهر وكتف وبايسبس وترايسبس

ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

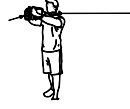
المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 8 8 8 8 8



تجميع صدر كيبل في نفس مستوى الكتف - Cable Mid Chest Crossovers

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 15 15 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط كتف بالآلة - Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 8 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 5 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



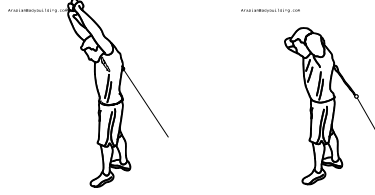
www.arabianbodybuilding.com



اوفر ترايسبس واقف حبل - Cable Rope Overhead Triceps Extension

المجموعة 5 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8 8



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com