

جدول تمارين بالدمبل فقط 3 أيام

نشاط اليوم (1): ظهر وبتن

الرفعة الميتة باستخدام الدامبل - Dumbbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



تجديف بالدامبل بالذراعين - Dumbbell Palms In Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تجديف دامبل مع تدوير المقبض - Dumbbell Palm Rotational Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



لمس الكعب بالتبادل - Alternate Heel Touchers

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مرجحة دامبل واقف - Dumbbell Wood Chops

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (2): أرجل علوية

سكوات دامبل مع القفز - Dumbbell Jumping Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



طعن دامبل رجل واحدة - Dumbbell Lateral Lunge with Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



سكوات قدم مفتوحة دامبل - Dumbbell Pile Squat

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



رفعة ميتة تحت الركبة دامل - Dumbbell Stiff Leg Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): صدر وكتف

ضغط صدر دامل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com

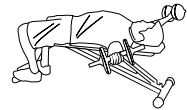


تفتيح صدر مستوي دامل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

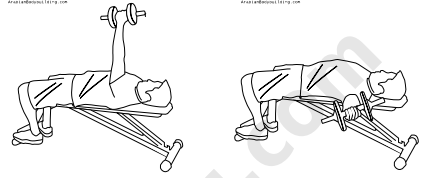
www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



تفتيح صدر دامبل مستوي ذراع واحد - Dumbbell One Arm Bench Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



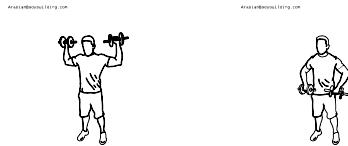
ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



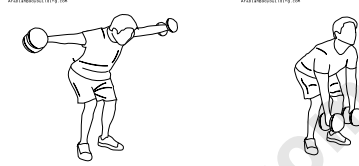
تسخين مفصل كتف واقف - Dumbbell Cuban Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

