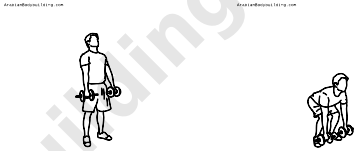
جدول تمارين بالدمبل فقط 3 أيام

نشاط اليوم (1): ظهر وبطن

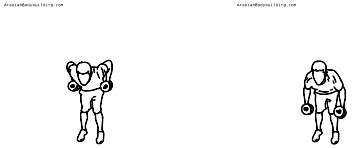
الرفعة الميتة باستخدام الدامبل - Dumbbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تجديف بالدامبل بالذراعين - Dumbbell Palms In Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



تجديف دامبل مع تدوير المقبض - Dumbbell Palm Rotational Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



لمس الكعب بالتبادل - Alternate Heel Touchers

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



مرجحة دامبل واقف - Dumbbell Wood Chops

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

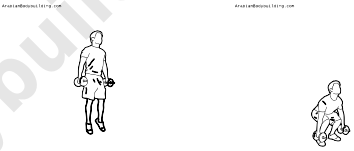
ArabianBodybuilding.com



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



ArabianBodybuilding.com

طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





سكوات قدم مفتوحة دامبل - Dumbbell Pile Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





سكوات دامبل - Dumbbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

رفعة ميتة تحت الركبة دامبل - Dumbbell Stiff Leg Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (3): صدر وكتف

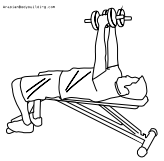
ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



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

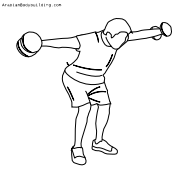
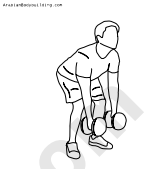




ArabianBodybuilding.com

رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

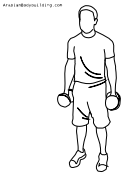



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com