

# جدول تمارين رفع الأثقال 4 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

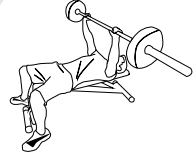
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط صدر دامل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4

www.ArabianBodyBuilding.com



www.ArabianBodyBuilding.com



## ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



www.ArabianBodyBuilding.com

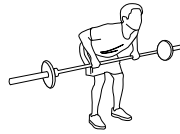


## سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

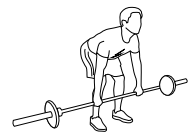
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4

www.ArabianBodyBuilding.com



www.ArabianBodyBuilding.com



## سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



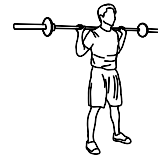
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): أرجل علوية وأرجل سفلية

## قرصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4 5

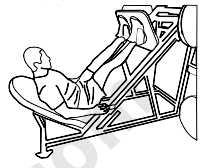
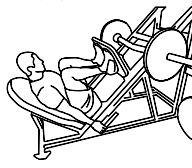
التكرارات 10 8 6 6 4



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



## آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



## آلة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

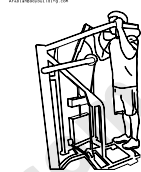
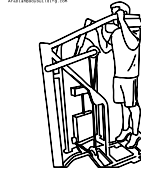
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4



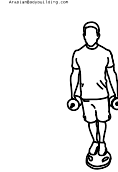
## آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



## ضغط سمانة دامبل على طارة - Dumbbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

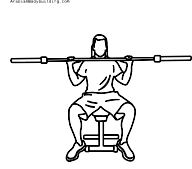


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كتف وترايسبس

## ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 8 6 6 6



## ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 6



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 6



## كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

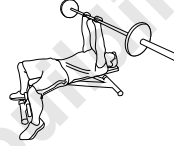


## ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

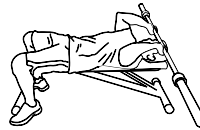


## دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

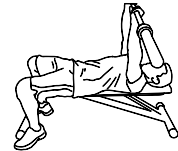
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



## أوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2

التكرارات 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



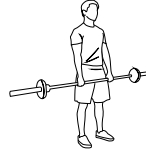
## نشاط اليوم (6): ظهر وأرجل علوية وأرجل سفلية

### الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 10 8 6 6 4

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

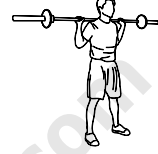
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 4 6 8 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

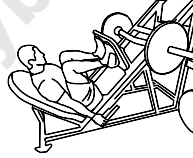


## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 4 6 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 4 6 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## الفة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 6 6 4

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

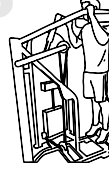


## الفة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة