

# جدول تمارين زيادة القوة للنساء

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وظهر وبايسبس  
وتراييسبس وكتف وبتن

## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

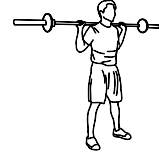
المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط مستوي بالبار على جهاز سميث - Smith Machine Bench Press

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



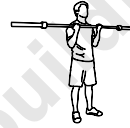
www.arabianbodybuilding.com



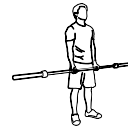
## سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



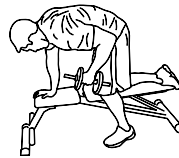
www.arabianbodybuilding.com



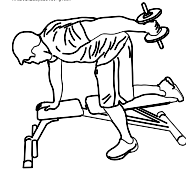
## دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



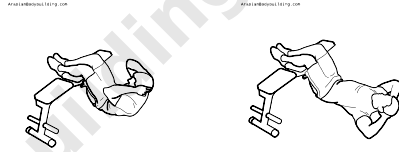
## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15

## كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



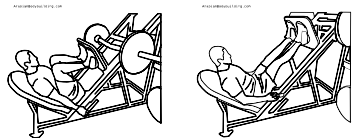
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): أرجل علوية وأرجل سفلية وصدر وظهر  
وبايسبس وترايسبس وكتف وبطن

## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



## ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



## ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.dumbbellpress.com



www.dumbbellpress.com



## سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.dumbbellpress.com



www.dumbbellpress.com



## تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

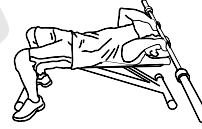


## دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

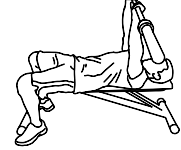
المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



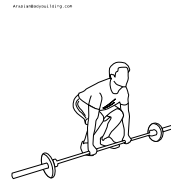
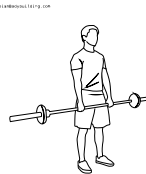
نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): ظهر وأرجل علوية وأرجل سفلية وصدر  
وبايسبس وترايسبس وكتف وبطن

## الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



## طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



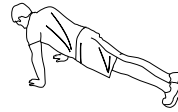
## ضغط سمانة دامبل على طارة - Dumbbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15



## ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15



## عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15



## تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15



## اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15



## كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2  
التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط بطن معكوس على كرة تمرين - Exercise Ball Pull In

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com