

# جدول تمارين كمال أجسام يوميين في الأسبوع

نشاط اليوم (1): بايسبس وترايسبس وأرجل علوية

**سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl**

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



**سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl**

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



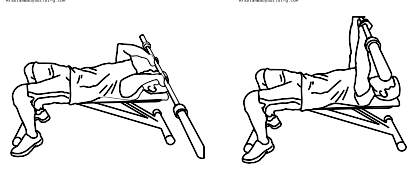
ArabicBodybuilding.com



**دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension**

المجموعة 1 2 3 4 5

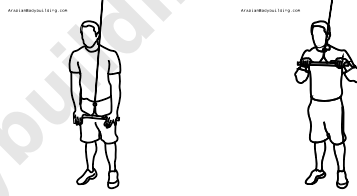
التكرارات 8 8 8 8 8



## سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 5 4 3 2 1

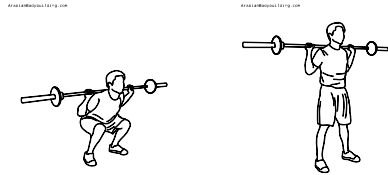
التكرارات 8 8 8 8 8



## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 5 4 3 2 1

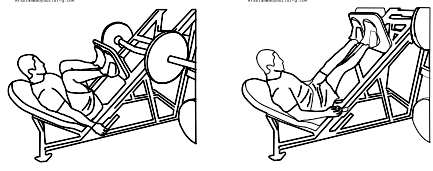
التكرارات 8 8 8 8 8



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 5 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8 8



نشاط اليوم (2): يوم راحة

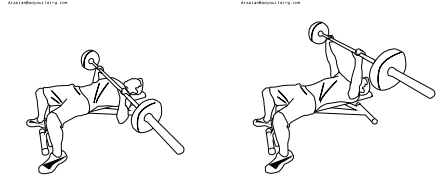
نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): صدر وظهر وكتف

**ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press**

المجموعة 1 2 3 4 5

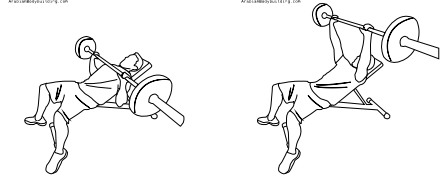
التكرارات 8 8 8 8 8



**ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press**

المجموعة 1 2 3 4 5

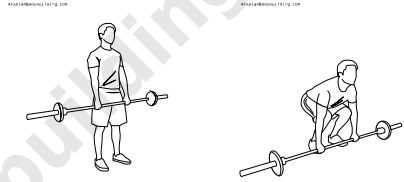
التكرارات 8 8 8 8 8



## الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4 5

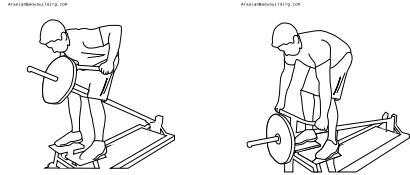
التكرارات 8 8 8 8 8



## تصمين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8



## ضغط بار خلفي جالس - Barbell Military Press Behind Neck

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

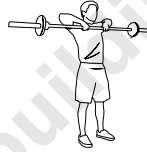


## سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

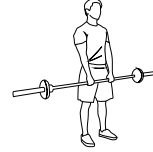
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة