

جدول تمارين كمال الأجسام 3 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وظهر وكتف وأرجل علوية وبايسبس
وترايسبس وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

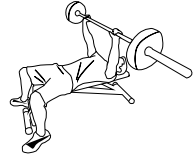
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



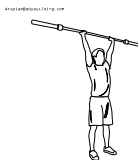
ArabicBodybuilding.com



ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 3 2 1

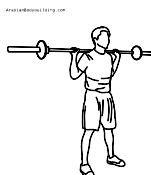
التكرارات 8 8 8



قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 3 2 1

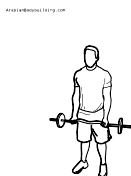
التكرارات 8 8 8



سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وبايسبس وصدر وترايسبس وكتف وأرجل
علوية وبطن

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

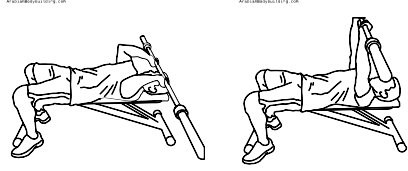
التكرارات 8 8 8



دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 3 2 1

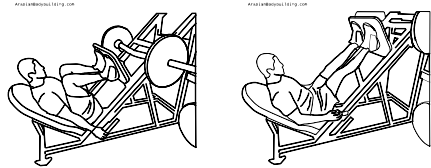
التكرارات 8 8 8



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): بطن وترايسبس وبايسبس وظهر وكتف وأرجل سفلية وصدر

تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



دفع بار زجاج مقلوب - EZ Bar Decline Close Grip Skull Crusher

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

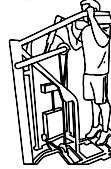


الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

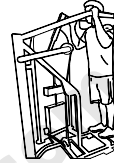
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

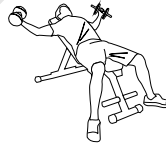


تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

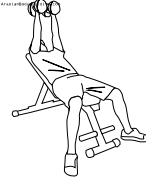
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0

ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com