

جدول تمارين كمال الأجسام 4 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

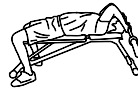


دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وبايسبس

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

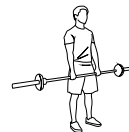


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

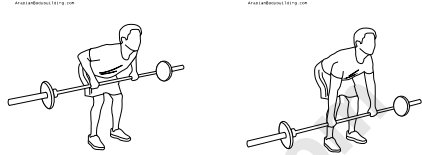


ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تبادل دامبل منحني - Dumbbell Alternate Incline Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

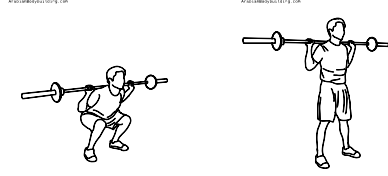


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وكتف

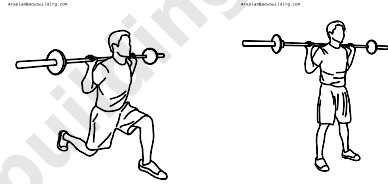
قرصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



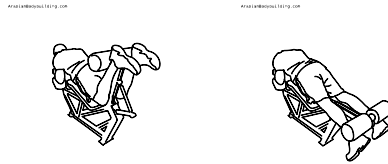
طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



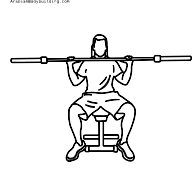
الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

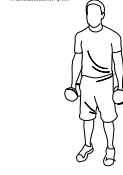
رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

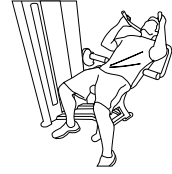
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



نشاط اليوم (6): بطن وكارديو

آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ركض - Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com