

جدول تمارين كمال الأجسام 5 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وأرجل سفلية

سكوات على السميث - Smith Machine Squat

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



الضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

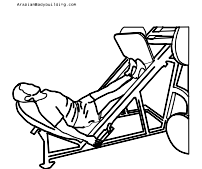
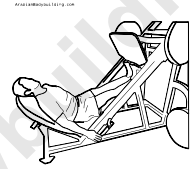
التكرارات 8 8 8



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 3 2 1

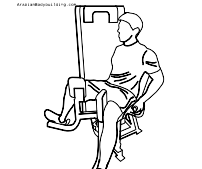
التكرارات 8 8 8



الفة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



الفة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

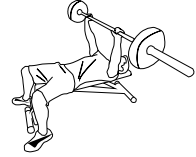
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

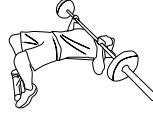


ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

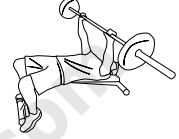
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر كيبيل داخلي مع انحناء - Cable Inner Chest Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

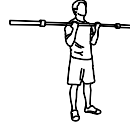
نشاط اليوم (4): بايسبس وترايسبس

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

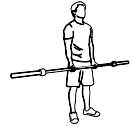
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



دفع بار زجاج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

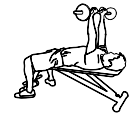
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب بار لمس اسفل الصدر - Barbell Bicep Drag Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



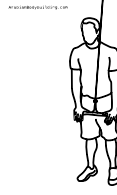
www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



دفع (رفص) كيبيل يد واحدة معكوسة - Cable Reverse Grip Low Tricep Kickback

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (5): ظهر

سحب كيبيل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3 4 5

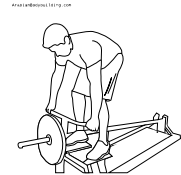
التكرارات 8 8 8 8 8



تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3 4 5

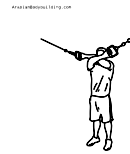
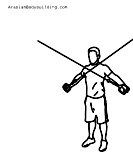
التكرارات 8 8 8 8 8



سحب كيبيل معكوس - Full Range Of Motion Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

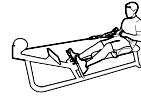


سحب حبل كيبيل جالس (انحناء للامام) - Cable Rope Crossover Seated Row

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 8 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



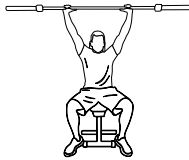
نشاط اليوم (6): كتف

ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

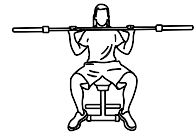
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



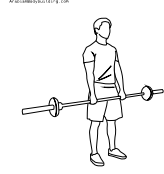
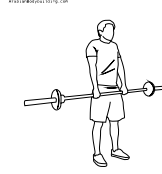
ArabicBodybuilding.com



سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



ترابيس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



الة رفرة كنف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com