

# جدول تمارين كمال الأجسام 6 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس وبطن

**Dumbbell Incline Bench Press - ضغط صدر عالي دمبل**

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



#1212ARBODYBUILDING.COM



**Dumbbell Bench Press - ضغط صدر دامبل مستوي**

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

#1212ARBODYBUILDING.COM



#1212ARBODYBUILDING.COM



**Dumbbell Incline Fly - تفتيح صدر دامبل عالي**

المجموعة 3 2 1

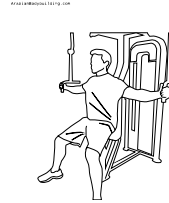
التكرارات 8 8 8



## تفتيح صدر باستخدام جهاز الفراشة - Butterfly

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

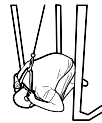


## سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



ArabsBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): ظهر وبإيسبس

سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



ArabsBodybuilding.com



سحب كيبيل جالس قبضة ضيقة - Cable Elevated Rows

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabsBodybuilding.com



## سحب عالي قبضة ضيقة - Close Grip Front Lat Pulldown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## تمرين القطنية على كرسي عالي - Back Hyperextensions - Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## تكوين بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

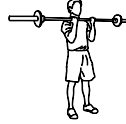


## سحب بار مستوي قبضة ضيقة - Barbell Close Grip Standing Curl

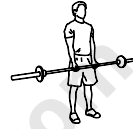
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): أرجل علوية وأرجل سفلية وكتف وبطن

## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

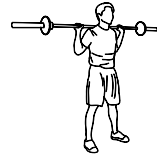
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## الرفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

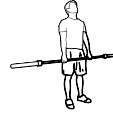


## رفعة مينة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

## سحب كابل واقف جانبي - Cable Standing Deltoid Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



## رفرفة كابل عكسي - Cable Reverse Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

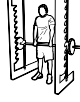


## ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

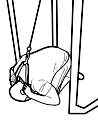


## سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

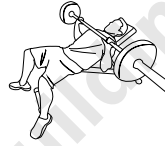
نشاط اليوم (5): صدر وترايسبس وبطن

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

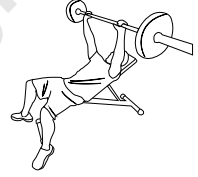
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



### ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

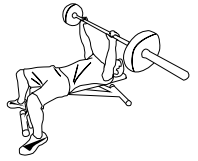
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



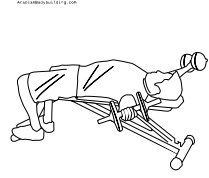
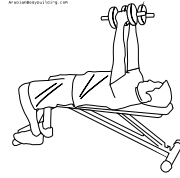
ArabicBodybuilding.com



### تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## تجميع كيبيل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## دفع دامبل خلف الرأس يد واحدة واقف - Dumbbell Standing One Arm Triceps Extension

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## ضغط بطن مقلوب بوزن الجسم - Weight Plate Around the World Decline Crunch

المجموعة 3 2 1

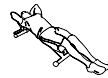
التكرارات 8 8 8



## ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا مدى كامل - Decline Bench Leg Raise with Hip Thrust

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## نشاط اليوم (6): ظهر وباسيس

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

المجموعة 3 2 1

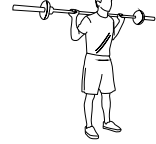
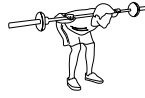
التكرارات 8 8 8



### الرفعة الميطة مع الانحناء وارتكاز البار على الكتفين - Barbell Good Morning

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



### تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

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



## سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب كيبيل مسطرة سفلي - Cable Standing Biceps Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



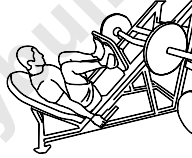
## نشاط اليوم (7): أرجل علوية وأرجل سفلية وكتف وبطن

### ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



### طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## آلة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

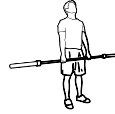


## رفعة مينة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

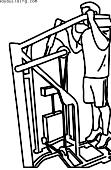


## آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

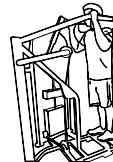
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## Smith Machine Shoulder - ضغط كتف خلفي بار سميث جالس - Press Behind the Neck

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## Dumbbell Lateral Raise - ررفة كتف جانبي دامبل زوجي

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## Dumbbell Seated Bent Over - ررفة كتف خلفي دامبل جالس

### Reverse Fly

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## سحب دامبل للعنق كتف جانبي - Dumbbell Upright Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط بطن مقلوب بوزن الجسم - Weight Plate Around the World

### Decline Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا - Decline Bench Leg Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

