جدول تمارين كمال الأجسام 6 أيام للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس وبطن

ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

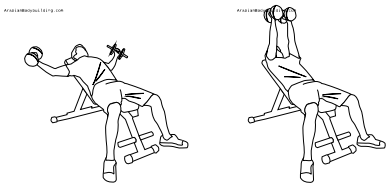



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3

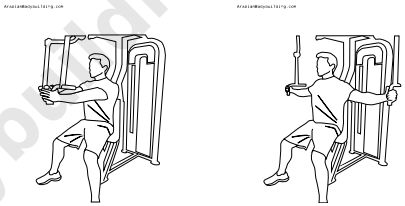
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8



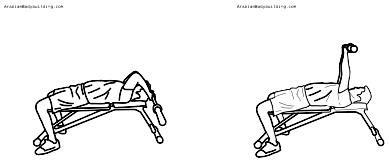
تفتيح صدر باستخدام جهاز الفراشة - Butterfly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

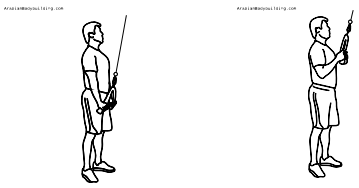


سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

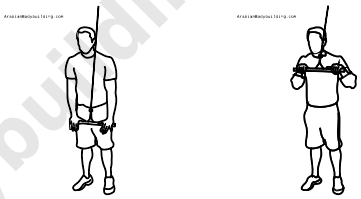
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8



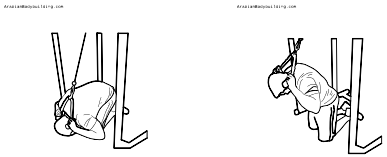
سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

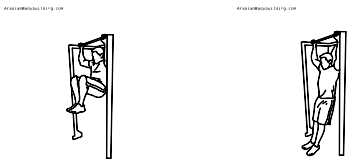


ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

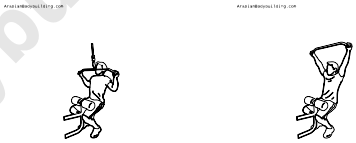
التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (2): ظهر وبايسبس

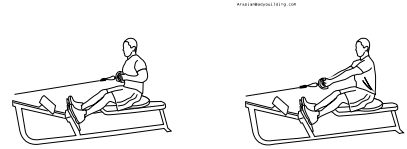
سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



سحب كيبل جالس قبضة ضيقة - Cable Elevated Rows

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ArabianBodybuilding.com

سحب عالي قبضة ضيقة - Close Grip Front Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

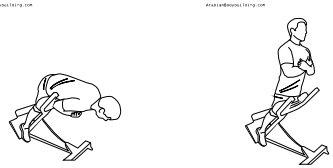
التكرارات 8 8 8



تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back Extensions

المجموعة 1 2 3

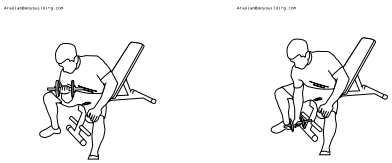
التكرارات 8 8 8



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3

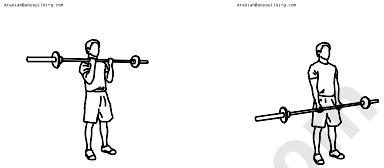
التكرارات 8 8 8



ArabianBodybuilding.com

سحب بار مستوي قبضة ضيقة - Barbell Close Grip Standing Curl

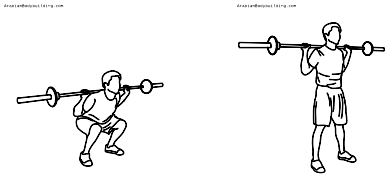
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



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

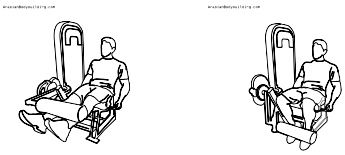
قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

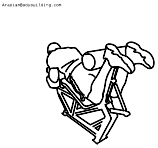


ArabianBodybuilding.com

الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

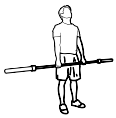




رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ArabianBodybuilding.com

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

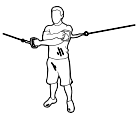
سحب كيبل واقف جانبي - Cable Standing Deltoid Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




رفرفة كيبل عكسي - Cable Reverse Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 1 2 3

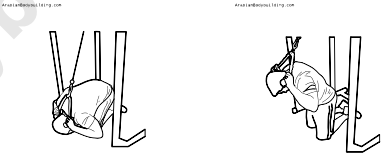
التكرارات 8 8 8



سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3

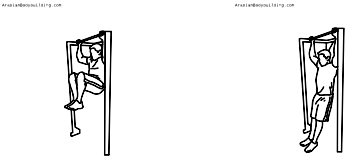
التكرارات 8 8 8



ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



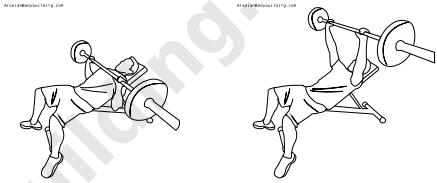
ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): صدر وترايسبس وبطن

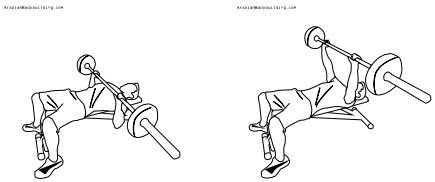
ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

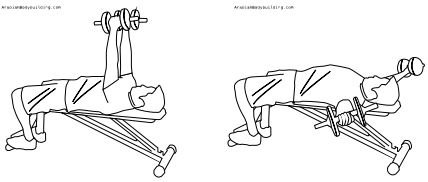
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

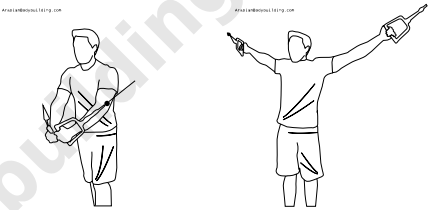
ArabianBodybuilding.com



تجميع كيبل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 1 2 3

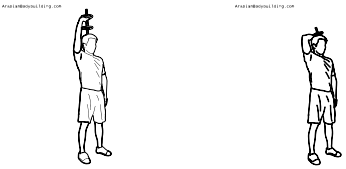
التكرارات 8 8 8



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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8





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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



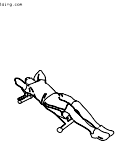


ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا مدى كامل - Decline Bench Leg Raise with Hip Thrust

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (6): ظهر وبايسبس

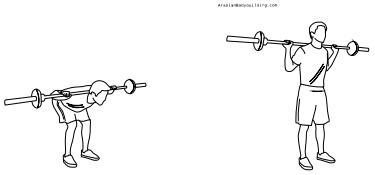
سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



الرفعة الميتة مع الانحناء وارتكاز البار على الكتفين - Barbell Good Morning

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com




سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8




سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8




سحب كيبل مسطرة سفلي - Cable Standing Biceps Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

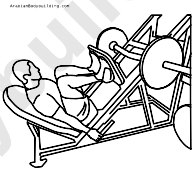
ArabianBodybuilding.com




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

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

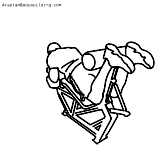



ArabianBodybuilding.com

الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

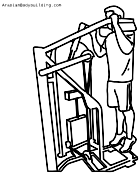


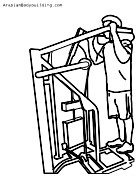


الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



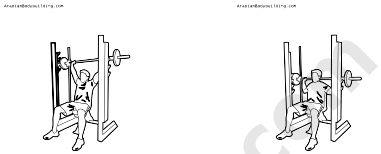


ArabianBodybuilding.com

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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

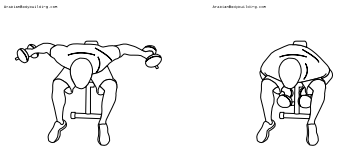
التكرارات 8 8 8



رفرفة كتف خلفي دامبل جالس - Dumbbell Seated Bent Over Reverse Fly

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



ArabianBodybuilding.com

سحب دامبل للعنق كتف جانبي - Dumbbell Upright Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا - Decline Bench Leg Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



ArabianBodybuilding.com