

جدول تمارين كمال الأجسام للمبتدئين 3 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

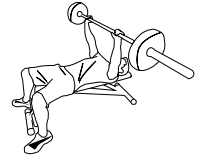
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

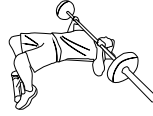


ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

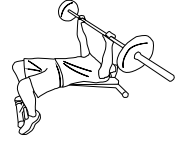
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

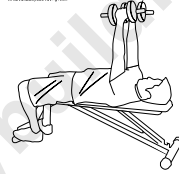


تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

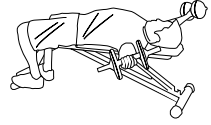
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

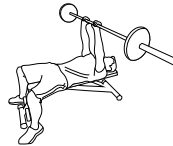


ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

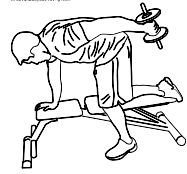
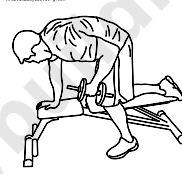
التكرارات 8 8 8



دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



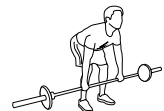
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وبايسبس

سحب ظهر تجديد بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



مطرقة دامبل واقف - Dumbbell Hammer Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية وكتف

سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

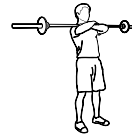
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

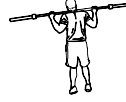


ضغط سمانة بار خلف الرأس - Barbell Floor Calf Raise

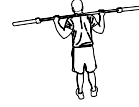
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

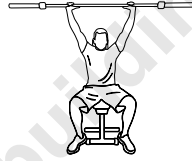


ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

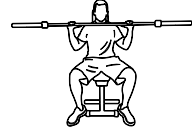
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

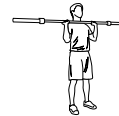
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

رففة جانبي دامبل جالس - Dumbbell Seated Side Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



رففة خلفي منحني - Dumbbell Reverse Flyes

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com