

جدول تمارين كمال الأجسام للمبتدئين 4 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

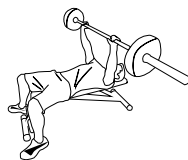
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



ArabicBodybuilding.com



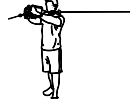
تجميع صدر كابل في نفس مستوى الكتف - Cable Mid Chest

Crossovers

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



ماكينة ضغط صدر - Machine Inner Chest Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com

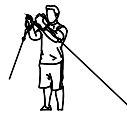


سحب كابل من الاسفل للصدر العلوي - Cable Lower Chest Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



جهاز سحب ظهر جالس قبضة متوسطة - Seated Machine Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



سحب حبل عالي - Cable Rope Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



اللة سحب عالي واسع - Iso Lateral Wide 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



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وكتف

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

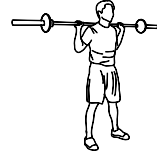
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



الة دفع رجل خلفي - Kneeling Leg Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com

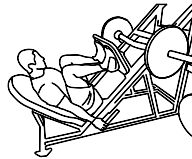


ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



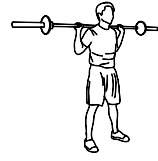
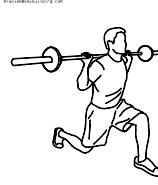
arabianbodybuilding.com



طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 3 2 1

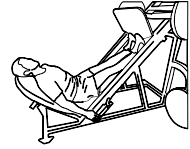
التكرارات 8 8 8



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ترايبس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



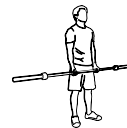
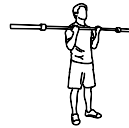
نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): بايسبس وترابيسبس

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

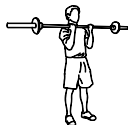


سحب بار مستوي قبضة ضيقة - Barbell Close Grip Standing Curl

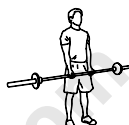
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

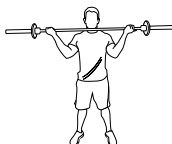


سحب بار مستوي قبضة واسعة - Barbell Standing Wide Grip Biceps Curl

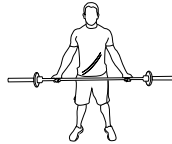
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب دامبل على مسند - Dumbbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com

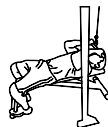


سحب كابل مسطرة عالي مستوي - Cable Lying Close Grip Biceps Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط قبضة مغلقة جهاز سميث مستوي - Smith Machine Close Grip Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



آلة غطس ترايبس - Dip Machine

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط دامبل عالي تبادل - Dumbbell Alternate Lying Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): كتف

الضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Seated Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب بار سميث للعنق كتف - Smith Machine Upright Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كابل واقف كتف جانبي - Cable One Arm Lateral Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كابل كتف امامي - Cable Front Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



الة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة