

# جدول تمارين للبنات في الجيم لزيادة الوزن

نشاط اليوم (1): ظهر وكتف وبايسبس

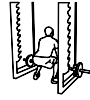
الرفعة الميتة باستخدام جهاز السميث - **Smith Machine Deadlift**

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com

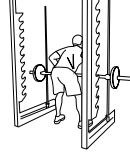


ArabicBodybuilding.com

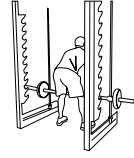


تجديف باستخدام بار وجهاز السميث - **Smith Machine Bent Over Row**

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



ArabicBodybuilding.com



## سحب كيبيل حبل كتف خلفي واقف - Cable Rope Face Pull

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## تمرين القطنية على كرسي عالي - Back - Hyperextensions

### Extensions

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب كابل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب دامبل فردي كتف خلفي - Dumbbell Rear Delt Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10



## نشاط اليوم (2): صدر وكتف وترايسبس

ضغط مستوي بالبار على جهاز سميث - Smith Machine Bench Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



ماكينة ضغط صدر - Bench Press Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## ضغط قبضة واسعة سميث - Smith Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ضغط كتف بالآلة - Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## كثف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## رفرفة كثف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## رفرفة خلفي منحنى - Dumbbell Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## سحب حبل كيبيل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): بطن وأرجل علوية ومؤخرة (جلوتس)

## بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 0 0 0

ArabicBodybuilding.com



## رمي الدامبل بين القدمين - Kettlebell Figure Eight

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



## تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



## الة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



## الة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



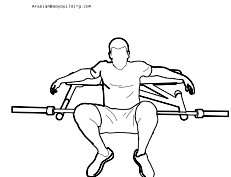
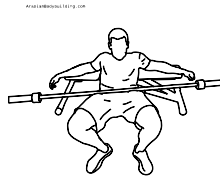
## سحب كيبيل سفلي رجل جانبي - Hip Adduction

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## دفع البار بالحوض - Barbell Hip Thrust

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## رفع الساق مفردة متوازي - Parallel Bar Leg Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



## نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

## سكوات دامبل امامي - Kettlebell Front Squats

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



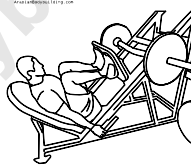
## ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## الفة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



## سكوات على السميث - Smith Machine Squat

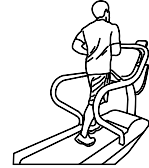
المجموعة 1 2 3  
التكرارات 10 10 10



نشاط اليوم (6): كارديو

## جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1  
الوقت (دقيقة) 30



نشاط اليوم (7): يوم راحة