جدول تمارين للتنشيف 6 أيام للمتقدمين

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وأرجل سفلية وظهر وبطن

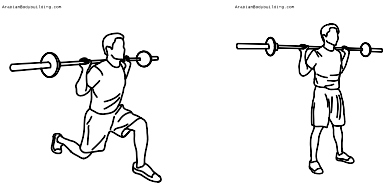
سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



طعن بالبار - Barbell Lunge

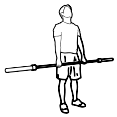
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com




الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6




ضغط سمانة بار خلف الرأس على طارة - Barbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 15 15 15 15



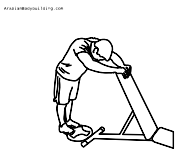

ضغط سمانة على طارة على الكرسي - Donkey Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 15 15 15 15



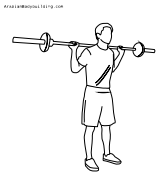


الرفعة الميتة مع الانحناء وارتكاز البار على الكتفين - Barbell Good Morning

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20




كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

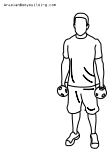
المجموعة 1 2
التكرارات 20 20




نشاط اليوم (2): كتف وبايسبس وترايسبس وساعد وبطن

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

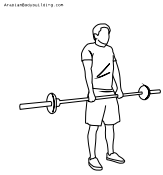



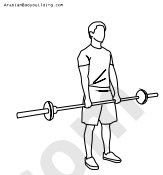
ArabianBodybuilding.com

سحب بار ترابيس - Barbell Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

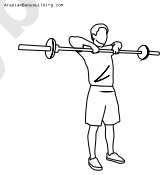


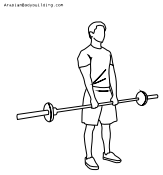


سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

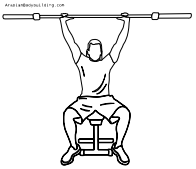


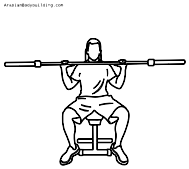


ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

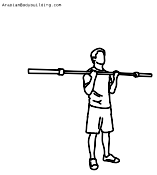




ArabianBodybuilding.com

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 8



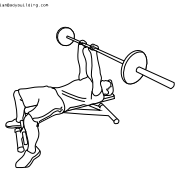

تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6




ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

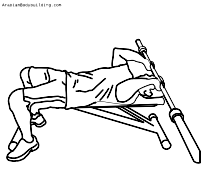


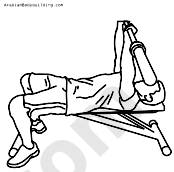

ArabianBodybuilding.com

دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

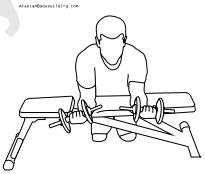


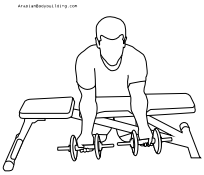


ثني المعصم دامبل على كرسي - Dumbbell Palms Up Wrist Curl Over A Bench

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

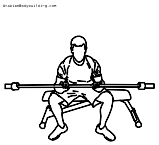




ثني معصم بار عكسي جالس - Barbell Seated Palms Down Wrist Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 8 6





ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن كرانش - Crunches

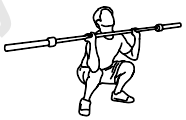
المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

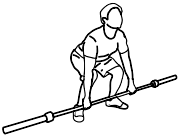




سحب بار امامي وضع القرفصاء - Barbell Clean and Jerk

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 6 6 6 6





ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15





ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (3): كتف وبايسبس وترايسبس وساعد وبطن

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com

ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



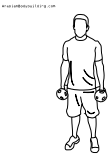


رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



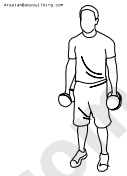


سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ضغط بار مع قرفصاء - Barbell Push Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

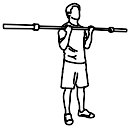




سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



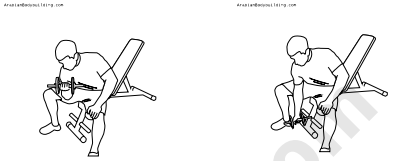


ArabianBodybuilding.com

تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3 4

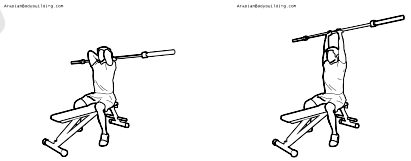
التكرارات 12 10 8 6



اوفر بار قبضة مغلقة جالس - Barbell Close Grip Press Behind the Neck

المجموعة 1 2 3 4

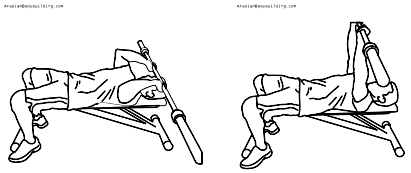
التكرارات 12 10 8 6



دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

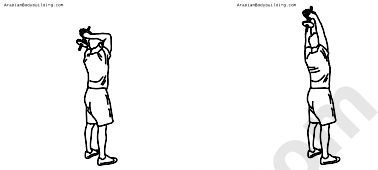


ArabianBodybuilding.com

Dumbbell Standing Triceps Extension - اوفر ترايسبس دامبل واقف

المجموعة 1 2 3 4

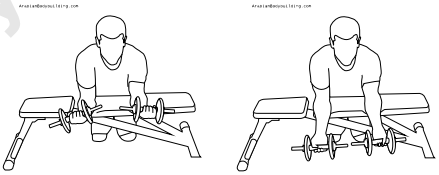
التكرارات 12 10 8 6



Dumbbell Palms Up Wrist Curl - ثني المعصم دامبل على كرسي Over A Bench

المجموعة 1 2 3 4

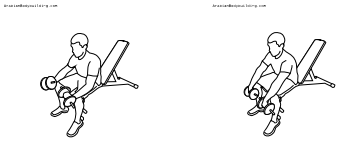
التكرارات 12 10 8 6



Dumbbell Seated Palms-Down - ثني المعصم عكسي دامبل جالس Wrist Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

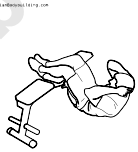
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20




كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20




نشاط اليوم (4): صدر وظهر وبطن

ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6




ArabianBodybuilding.com

ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

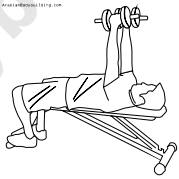


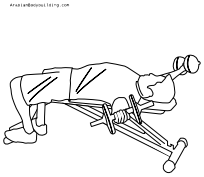


تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

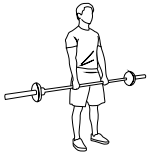


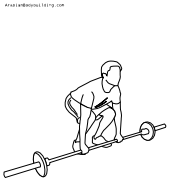


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6



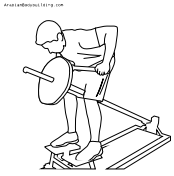


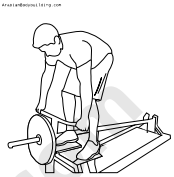
ArabianBodybuilding.com

تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

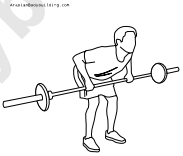




سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

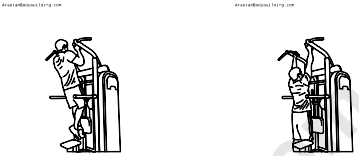




ArabianBodybuilding.com

سحب عقلة هامر (منشار) - Hammer Grip Pull Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



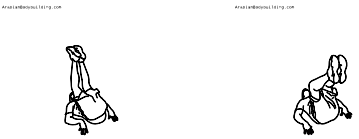
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20



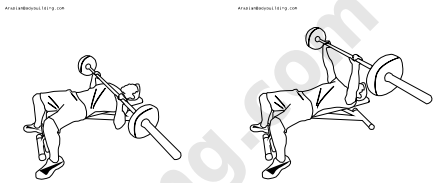
ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (5): صدر وظهر وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

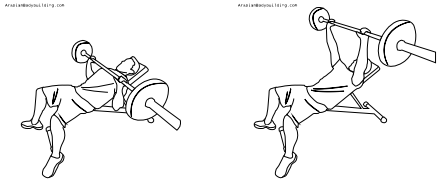
التكرارات 12 10 8 6



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

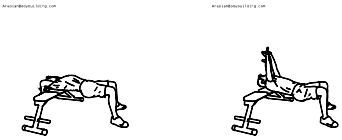
التكرارات 12 10 8 6



اوفر صدر مستوي بالدامبل - Dumbbell Straight Arm Pullover

المجموعة 1 2

التكرارات 8 6

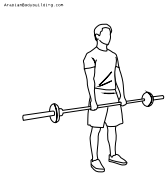


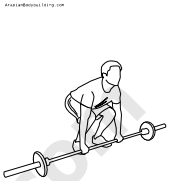
ArabianBodybuilding.com

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

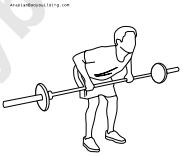




سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



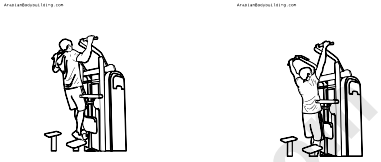


ArabianBodybuilding.com

عـقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2

التكرارات 8 8



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

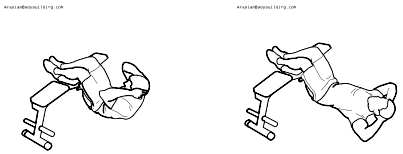
التكرارات 25 25



كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

المجموعة 1 2

التكرارات 25 25



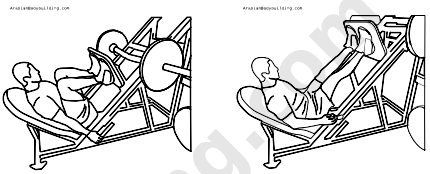
ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (6): أرجل علوية وأرجل سفلية وظهر وبطن

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

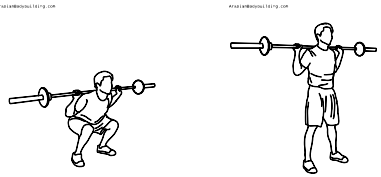
التكرارات 12 10 8 6



قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

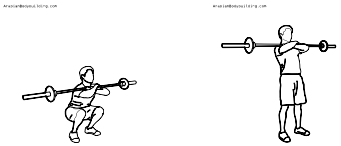
التكرارات 12 10 8 6



سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

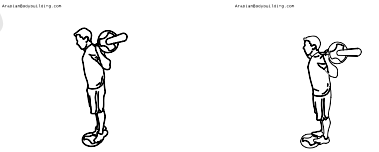
سكوات بار خلفي - Barbell Hack Squat

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



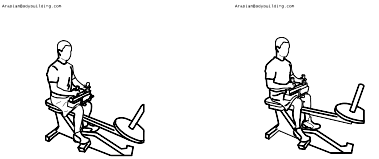
ضغط سمانة بار خلف الرأس على طارة - Barbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 15 15 15 15



الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 14 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

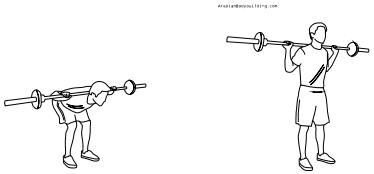
التكرارات 12 10 8 6



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20



ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20





نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com