

جدول تمارين للتنشيف 6 أيام للمتقدمين

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

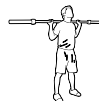
سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



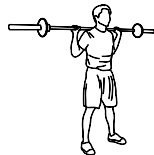
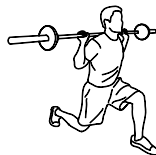
طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

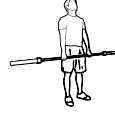


رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 15 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط سمانة على طارة على الكرسي - Donkey Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 15 15 15 15

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

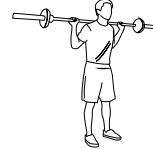


الرفعة الميئة مع الانحناء وارتكاز البار على الكتفين - Barbell Good Morning

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodyBuilding.com



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodyBuilding.com



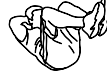
ArabianBodyBuilding.com



ضغط بطن کرانش - Crunches

المجموعة 1 2

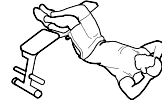
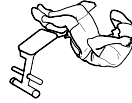
التكرارات 20 20



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

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20



نشاط اليوم (2): كتف وبایسبس وترايسبس وساعد وبطن

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

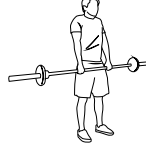


سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

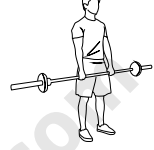
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب بار للعنق كنف امامي - Barbell Up Right Row

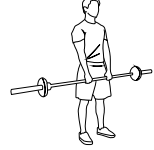
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط كنف بار جالس - Barbell Shoulder Press

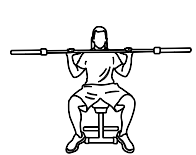
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



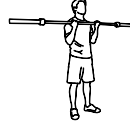
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 10 12 8

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



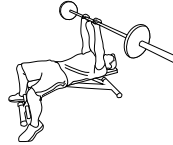
ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com

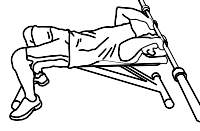


دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

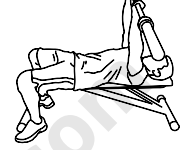
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

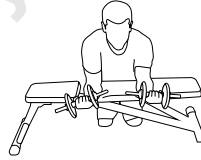


ثني المعصم دامبل على كرسي - Dumbbell Palms Up Wrist Curl Over A Bench

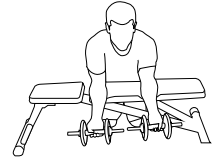
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

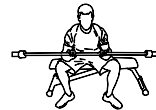


ثني معصم بار عكسي جالس - Barbell Seated Palms Down Wrist Curl

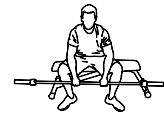
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 8 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



Crunches - ضغط بطن کرانش

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

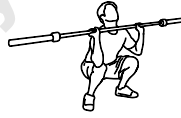


Barbell Clean and Jerk - سحب بار امامي وضع القرفصاء

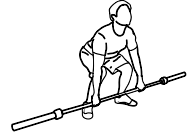
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 6 6 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



Reverse Crunch - ضغط بطن کرانش معکوس

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): كتف وبايسبس وترايسبس وساعد وبطن

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

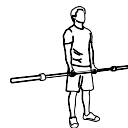
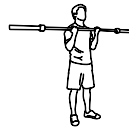
التكرارات 12 10 8 6



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



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

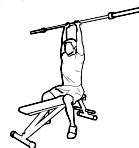
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

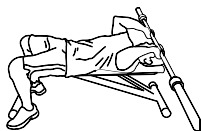


دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

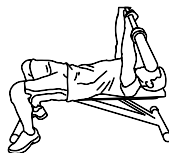
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

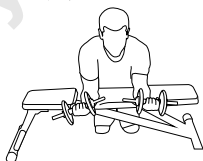


ثني المعصم دامبل على كرسي - Dumbbell Palms Up Wrist Curl Over A Bench

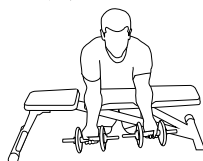
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

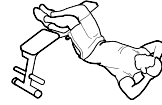
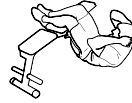
التكرارات 20 20



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 6 8 10 12



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



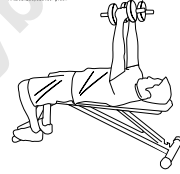
ArabianBodybuilding.com



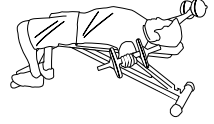
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

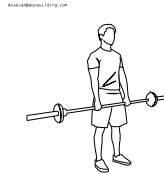


ArabianBodybuilding.com

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6



ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

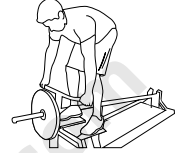
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 10 8

www.bodybuilding.com



www.bodybuilding.com



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

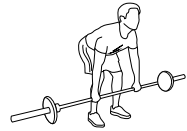
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.bodybuilding.com



www.bodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.bodybuilding.com



www.bodybuilding.com



سحب عقلة هامر (منشار) - Hammer Grip Pull Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



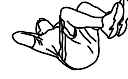
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

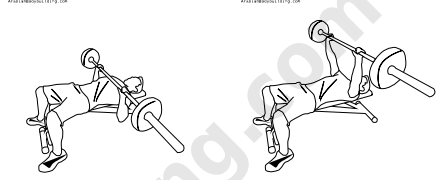


نشاط اليوم (5): صدر وظهر وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

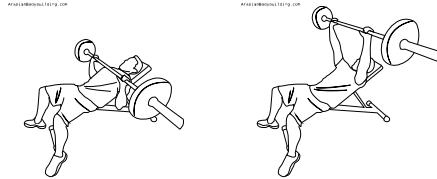
التكرارات 12 10 8 6



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

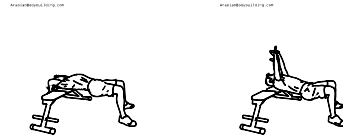
التكرارات 12 10 8 6



اوفر صدر مستوي بالدامبل - Dumbbell Straight Arm Pullover

المجموعة 1 2

التكرارات 8 6

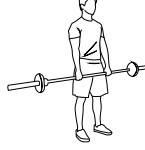


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

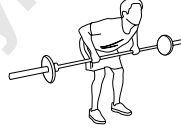


سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

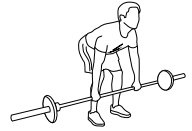
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2

التكرارات 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 25 25

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

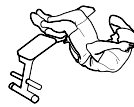


كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

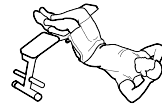
المجموعة 1 2

التكرارات 25 25

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

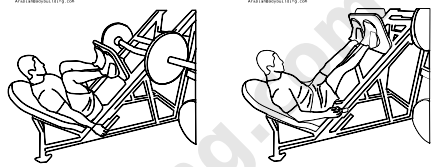


نشاط اليوم (6): أرجل علوية وأرجل سفلية وظهر وبطن

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

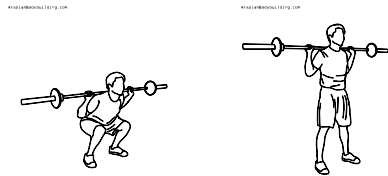
التكرارات 12 10 8 6



قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

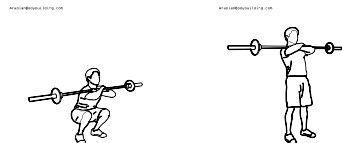
التكرارات 12 10 8 6



سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



سكوات بار خلفي - Barbell Hack Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 15 15 15 15

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



الضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 14 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



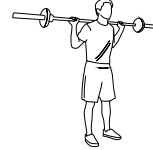
الرفعة الميئة مع الانحناء وارتكاز البار على الكتفين - Barbell Good

Morning

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com

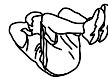


ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com