

جدول تمارين وزن الجسم تنشيف للمحترفين

نشاط اليوم (1): صدر وكارديو وبطن

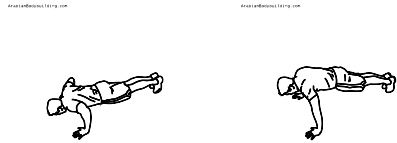
ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



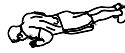
ضغط باستخدام قبضة يد واسعة - Wide Hand Pushup

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط بالاتكاز على كرسي مرتفع - Push Up with Feet Elevated

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط مع رفع رجل واحدة - Leg Pushup 1

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ركض - Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 12



ضغط بطن عقلة - Hanging Pike

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



مرجحة الارجل عاليا في الاتجاهين - Abdominal Pendulum

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن يدين فوق الرأس - Crunch with Hands Overhead

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مكتوف اليدين - Janda Sit Up

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

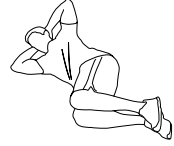
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): كارديو وظهر

ركض - Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 20

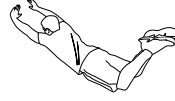
www.arabianbodybuilding.com



تمرين سوبر مان لاطالة عضلات الظهر - Superman

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



تويست اثناء الجلوس للعمود الفقري - Spine Twist

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



سحب عقلة قبضة واسعة مع انحدار الجسم - Climbers Chin Up

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب عقلة باستخدام قبضة واسعة - Gironde Sternum Chin Ups

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

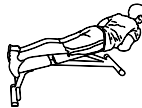


تمديد عضلات اسفل الظهر كرسي مستوي - Hyperextensions With

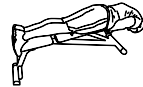
No Bench

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كارديو وبطن

ركض - Running

المجموعة 1

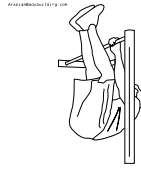
الوقت (دقيقة) 20



ضغط بطن عقلة - Hanging Pike

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مرجحة الارجل عاليا في الاتجاهين - Abdominal Pendulum

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن يدين فوق الرأس - Crunch with Hands Overhead

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مكتوف اليدين - Janda Sit Up

المجموعة 1 2 3 4

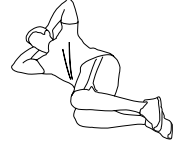
التكرارات 12 12 12 12



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0



نشاط اليوم (5): كارديو وظهر وترايسبس وصدر وساعد

ركض - Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 20



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط ضيق ترايسبس - Close Triceps Pushup

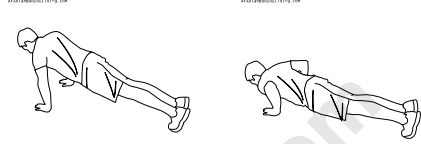
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



ضغط على الساعدين - Modified Push Up to Forearms

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (6): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية وبطن ومؤخرة (جلوتس)

ركض - Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 10



طعن بوزن الجسم - Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



اطالة دفع رجل جانبي - Bodyweight Side Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



اطالة تحريك الكاحل اتجاهين - One Leg Floor Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن جانبي - Side Bridge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

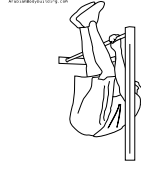


ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن عقلة - Hanging Pike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ضغط الخلفية اطالة الجسم للأعلى - Bridge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



مرجحة الارجل عاليا في الاتجاهين - Abdominal Pendulum

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن يدين فوق الرأس - Crunch with Hands Overhead

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مكتوف اليدين - Janda Sit Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



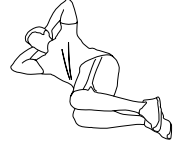
طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (7): كارديو

ركض - Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 45

www.arabianbodybuilding.com

