

جدول تمرين سوبر سيت للمتقدمين 6 أيام

نشاط اليوم (1): ظهر وترايبس

عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

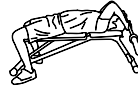


دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ضغط واقف كيبيل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



سحب كيبيل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6



اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3

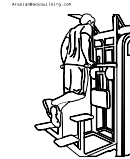
التكرارات 6 8 10



متوزاي بوزن الجسم - Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

طعن بار رجل واحدة على كرسي - Barbell One Leg Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



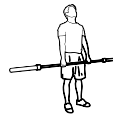
www.arabianbodybuilding.com



رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة ركل ركل واحدة - Leg Extension with One Leg

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط مقلوب رفع الارجل - Leg Pull In

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط سمانة دامبل رجل واحدة على طارة - Dumbbell Seated One Leg Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



ضغط بطن يد مكتوفة على الصدر - Sit Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

arabianbodybuilding.com



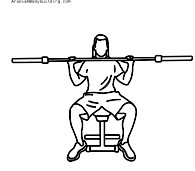
arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): كتف وبطن

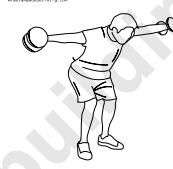
ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



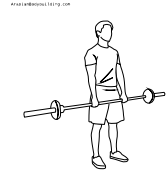
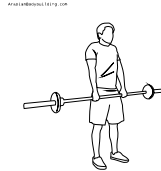
رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



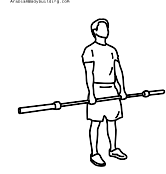
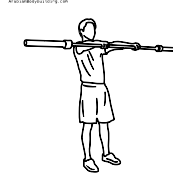
سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



كتف بار امامي - Barbell Front Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



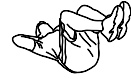
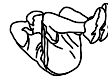
ترايبس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط مع رفع الرجل للاعلى - Handstand Pushups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (4): صدر وبايسبس وساعد

ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.ArajanBodybuilding.com



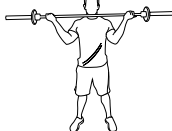
www.ArajanBodybuilding.com



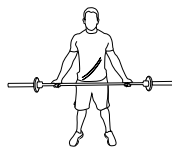
سحب بار مستوي قبضة واسعة - Barbell Standing Wide Grip Biceps Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.ArajanBodybuilding.com



www.ArajanBodybuilding.com



Barbell Wide Grip Bench - ضغط مستوي بالبار قبضة يد واسعة - Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



Dumbbell One Arm - ثني المعصم دامبل يد واحدة على الكرسي - Wrist Curl Over Bench

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



Dumbbell One - ثني المعصم دامبل يد واحدة عكسي على الكرسي - Arm Reverse Wrist Curl Over Bench

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بالدامبل مقلوب - Dumbbell Decline Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Cross Body Hammer Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (5): كتف وبطن

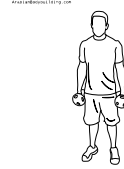
ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



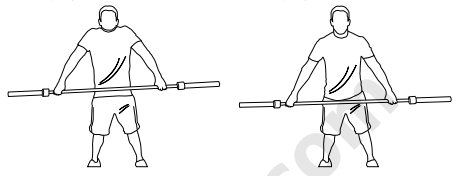
تسخين مفصل كتف واقف - Dumbbell Cuban Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



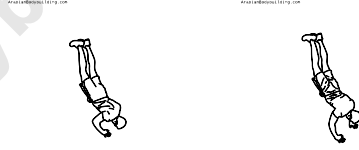
ترايبس بار قبضة واسعة - Barbell Snatch Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



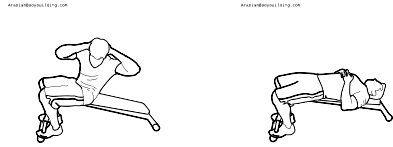
ضغط مع رفع الرجل للاعلى - Handstand Pushups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تويست مقلوب - Decline Bench Twisting Sit Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



Decline Bench Leg Raise - ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا مدى كامل with Hip Thrust

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ترايبس واقف باستخدام الوزن - Weight Plate Shrugs

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

www.ArabianBodybuilding.com



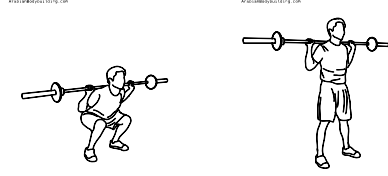
www.ArabianBodybuilding.com



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

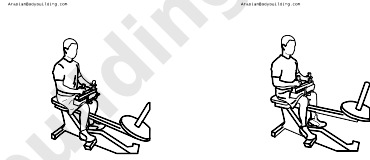
قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



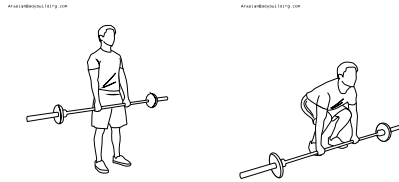
الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



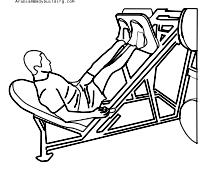
الرفعة الميتة البار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



الفة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



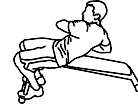
تويست بالطارة على كرسي مقلوب - Decline Bench Weighted Twist

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة