

جدول تمرين عضلتين في اليوم

نشاط اليوم (1): ظهر وترابيسبس وبايسبس وساعد

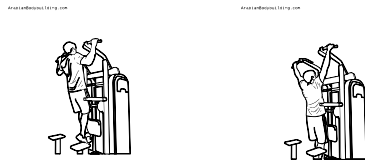
سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



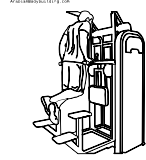
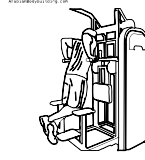
عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



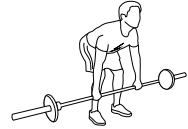
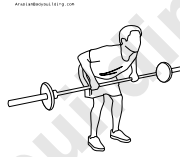
متوزاي بوزن الجسم - Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب ظهر تجديد بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



كيبيل سحب جالس اعلى من مستوى الكتف - Cable Upper Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب حبل كيبيل جالس - Cable Rope Seated Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة اطالة اسفل الظهر - Back Extension Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بار مستوي معكوس - Barbell Reverse Grip Skullcrusher

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



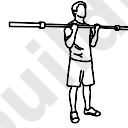
www.arabianbodybuilding.com



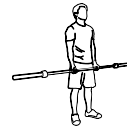
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مطرقة دامبل واقف - Dumbbell Hammer Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



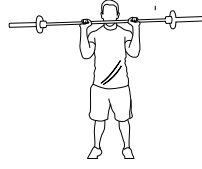
www.arabianbodybuilding.com



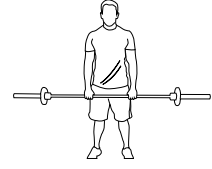
سحب بار مستوي عكسي - Barbell Reverse Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر وكتف وترايسبس

ضغط عالي باستخدام الكرة الرياضية - Push Up with Feet On An Exercise Ball

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



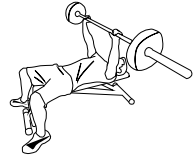
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



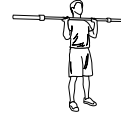
ضغط بار مع قرفصاء - Barbell Push Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



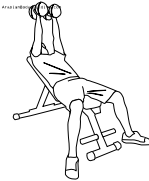
ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط دامبل قبضة مغلقة عالي - Dumbbell Close Grip Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



www.arabianbodybuilding.com



ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



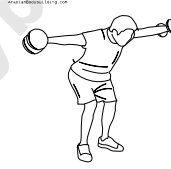
رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



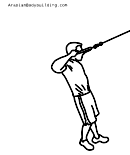
رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب كيبيل حبل كتف خلفي واقف - Cable Rope Face Pull

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب كيبيل للعتق كتف جانبي - Cable Up Right Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب دامبل ترايبس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (3): بطن وأرجل علوية ومؤخرة (جلوتس) وأرجل سفلية

بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0

ArabicBodybuilding.com

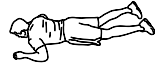


بلانك مع الدوران - Lying to Side Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



طعن رجل واحدة وزن الجسم - Rear Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com

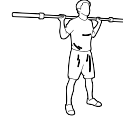


بار سكوات خلفي نصف نزلة - Barbell 1/2 Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

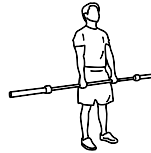
www.arabianbodybuilding.com



رفعة ميتة بار - Barbell Clean Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

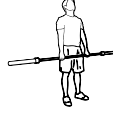
www.arabianbodybuilding.com



رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سكوات بار صعود غير كامل - Barbell Clean

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

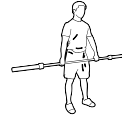
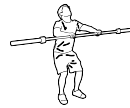
www.arabianbodybuilding.com



مرحجة بار امامي سكوات - Barbell Hang Clean

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



طعن مشي دامبل - Dumbbell Walking Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة دفع رجل خلفي فردي - Single Leg Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ركل الرجل للخلف والضغط على حائط - Standing Glute Kickback

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



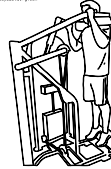
www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

