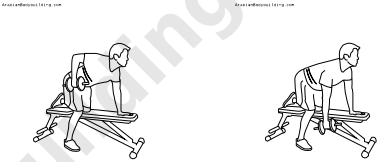
جدول تمرين عضلتين في اليوم

نشاط اليوم (1): ظهر وترايسبس وبايسبس وساعد

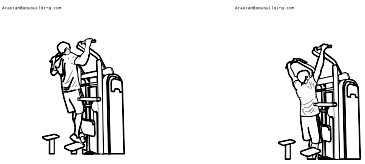
سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

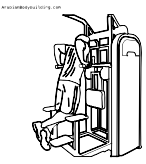
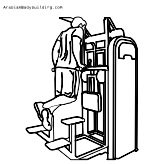
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



متوزاي بوزن الجسم - Dip

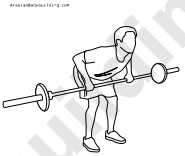
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

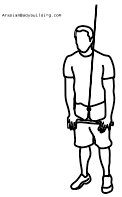
سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




كيبل سحب جالس اعلى من مستوى الكتف - Cable Upper Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com




سحب حبل كيبل جالس - Cable Rope Seated Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12




سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12




الة اطالة اسفل الظهر - Back Extension Machine

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com




سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12




سحب كيبل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12




ضغط بار مستوي معكوس - Barbell Reverse Grip Skullcrusher

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

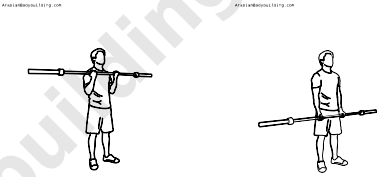
ArabianBodybuilding.com



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

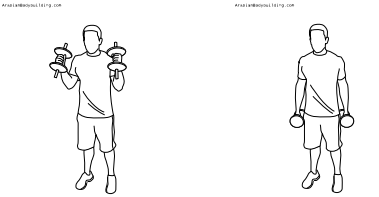
التكرارات 12 12 12



مطرقة دامبل واقف - Dumbbell Hammer Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

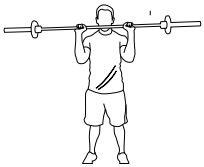


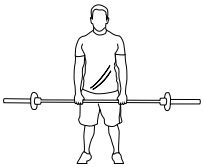
سحب بار مستوي عكسي - Barbell Reverse Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



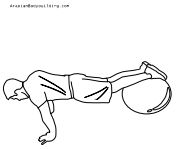


نشاط اليوم (2): صدر وكتف وترايسبس

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

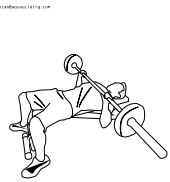
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

ضغط بار مع قرفصاء - Barbell Push Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

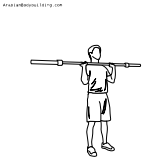




ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

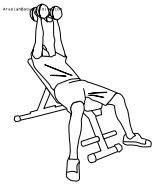




تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

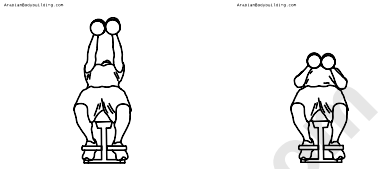




ArabianBodybuilding.com

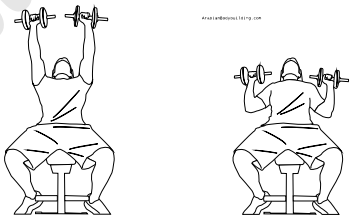
ضغط دامبل قبضة مغلقة عالي - Dumbbell Close Grip Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



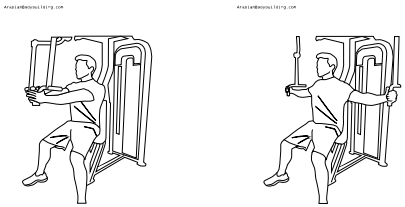
ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

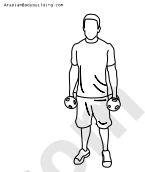
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

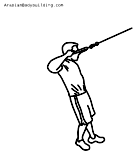
رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب كيبل حبل كتف خلفي واقف - Cable Rope Face Pull

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

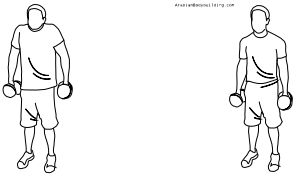
سحب كيبل للعنق كتف جانبي - Cable Up Right Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب دامبل ترابيس - 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

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



بلانك مع الدوران - Lying to Side Plank

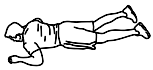
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



طعن رجل واحدة وزن الجسم - Rear Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



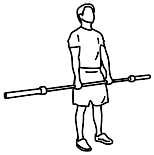
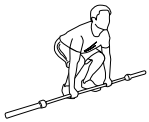

بار سكوات خلفي نصف نزلة - Barbell 1/2 Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




رفعة ميتة بار - Barbell Clean Deadlift

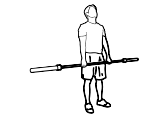
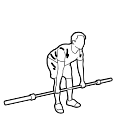
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

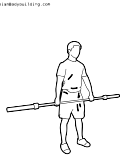
سكوات بار صعود غير كامل - Barbell Clean

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




مرجحة بار امامي سكوات - Barbell Hang Clean

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

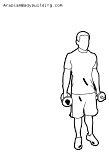



طعن مشي دامبل - Dumbbell Walking Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





الة دفع رجل خلفي فردي - Single Leg Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ركل الرجل للخلف والضغط على حائط - Standing Glute Kickback

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





الة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





الة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

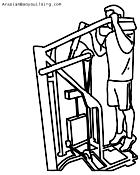


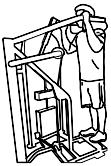


الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com