

جدول تنشيف ا برنامج تمرين 3 شهور

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

طعن بوزن الجسم - Bodyweight Lunge

المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



طعن رجل واحدة وزن الجسم - Rear Bodyweight Lunge

المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



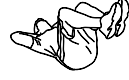
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30

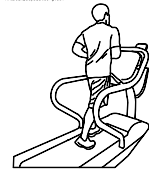


نشاط اليوم (2): كارديو وصدر

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench 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



ArabicBodybuilding.com



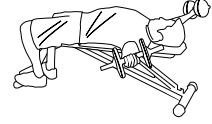
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



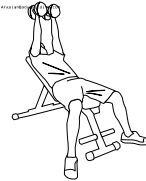
تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



جهاز المشي - Walking

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 20

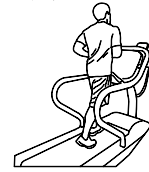


نشاط اليوم (3): كارديو وأرجل علوية وكتف وبایسبس
وترايسبس

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 45



سكوات دامبل - Dumbbell Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط كتف دامبل نزول كامل - Dumbbell Standing Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



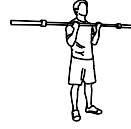
ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

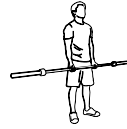
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب بار زج زاج ضيق علي مسند - Barbell Close Grip Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



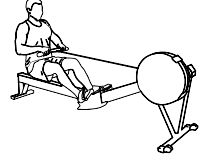
نشاط اليوم (4): كارديو وظهر وبطن

جهاز التجديف - Rowing

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 40

ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



تمرين القطنية على كرسي عالي - Back Hyperextensions Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 18 18

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 18 18

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كابل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2

التكرارات 18 18

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (5): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 45



طعن رجل واحدة وزن الجسم - Rear Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2

التكرارات 10 10



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 5 5 5



اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب بالطارة - Weight Plate Decline Crunch

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كابل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



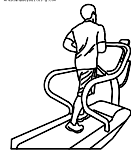
نشاط اليوم (6): كارديو وصدر وبطن وظهر

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 20

www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

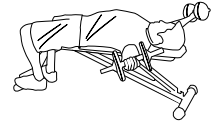


تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



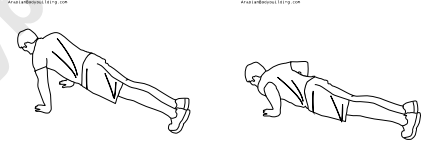
تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



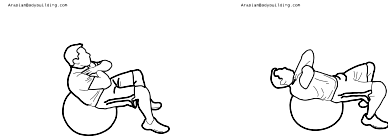
ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط بطن على كرة تمرين - Exercise Ball Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا - Decline Bench Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



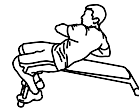
تويست بالطارة على كرسي مقلوب - Decline Bench Weighted Twist

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



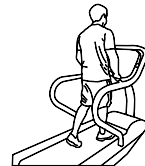
www.arabianbodybuilding.com



جهاز المشي - Walking

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20

www.arabianbodybuilding.com

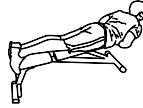


تمديد عضلات اسفل الظهر كرسي مستوي - Hyperextensions With No Bench

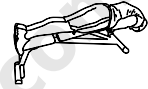
المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



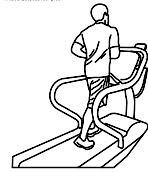
نشاط اليوم (7): كارديو وأرجل علوية وكتف وبايسبس
وتراييسبس وبطن

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 45

www.arabianbodybuilding.com



سكوات دامبل - Dumbbell Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط كتف دامبل نزول كامل - Dumbbell Standing Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



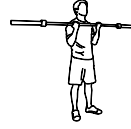
ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

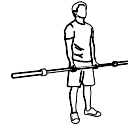
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

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

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب بار زج زاج ضيق علي مسند - Barbell Close Grip Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



متوراي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



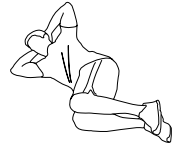
طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2

التكرارات 20 20

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com