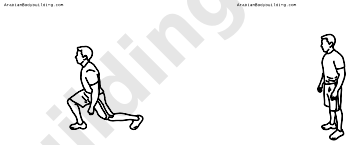
جدول تنشيف | برنامج تمرين 3 شهور

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

طعن بوزن الجسم - Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6



طعن رجل واحدة وزن الجسم - Rear Bodyweight Lunge

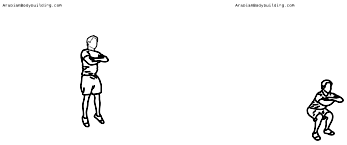
المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

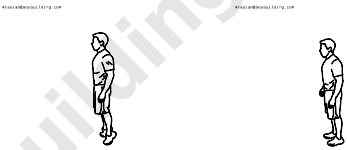
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15



سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

ArabianBodybuilding.com




سحب كيبل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2 3

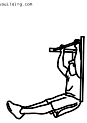
التكرارات 15 15 15




مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

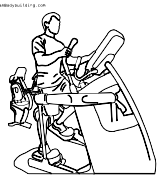



ركوب الدراجة واقف - Elliptical Training

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30

ArabianBodybuilding.com

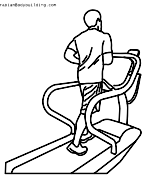


نشاط اليوم (2): كارديو وصدر

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

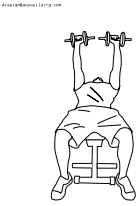
الوقت (دقيقة) 30



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

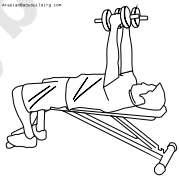
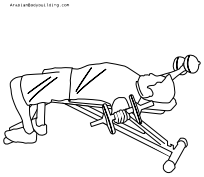
ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



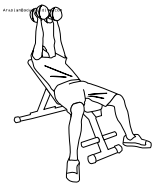

تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

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

جهاز المشي - Walking

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20



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

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 45



سكوات دامبل - Dumbbell Squat

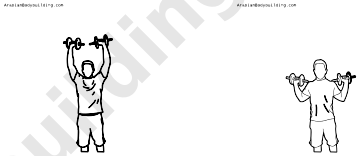
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ضغط كتف دامبل نزول كامل - Dumbbell Standing Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



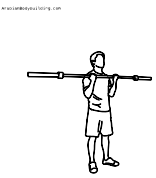
ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

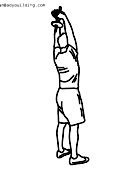
ArabianBodybuilding.com




اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

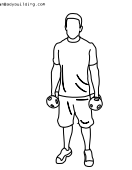
التكرارات 12 12 12

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

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

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

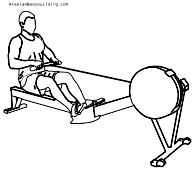
التكرارات 12 12 12




نشاط اليوم (4): كارديو وظهر وبطن

جهاز التجديف - Rowing

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 40



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

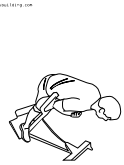
سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

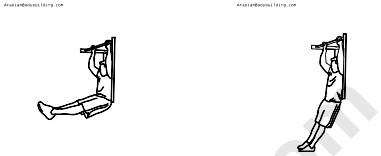



ArabianBodybuilding.com

مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 18 18



ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2

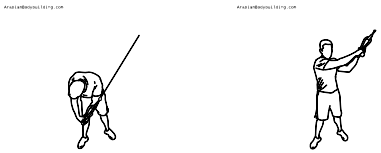
التكرارات 18 18



سحب كيبل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2

التكرارات 18 18



ArabianBodybuilding.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





ArabianBodybuilding.com

Bodyweight Standing Calf Raise - اطالة سمانة بوزن الجسم واقف

المجموعة 1 2

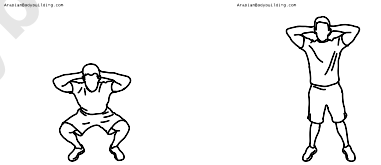
التكرارات 15 15



Prisoner Squat - سكوات يد خلف الرأس

المجموعة 1 2

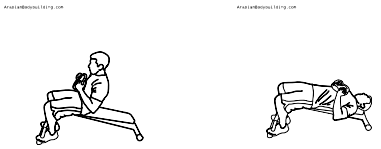
التكرارات 12 12



Weight Plate Decline Crunch - ضغط بطن مقلوب بالطارة

المجموعة 1 2

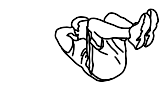
التكرارات 15 15

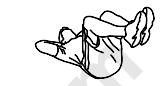


ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15





سحب كيبل عالي تحت الركبة - Cable Wood Chops

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15





نشاط اليوم (6): كارديو وصدر وبطن وظهر

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20



ArabianBodybuilding.com

ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



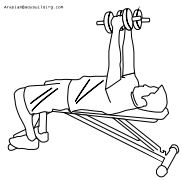
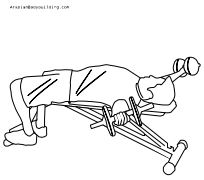

ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

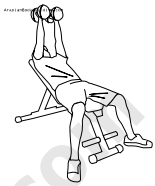
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

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




ArabianBodybuilding.com

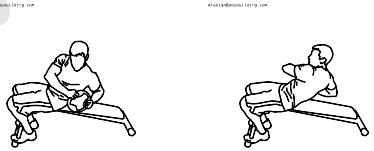
ضغط مقلوب دفع الارجل عاليا - Decline Bench Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تويست بالطارة على كرسي مقلوب - Decline Bench Weighted Twist

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



جهاز المشي - Walking

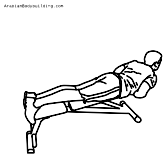
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20



ArabianBodybuilding.com

تمديد عضلات اسفل الظهر كرسي مستوي - Hyperextensions With No Bench

المجموعة 1 2
التكرارات 10 10





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

جهاز الركض - Treadmill Running

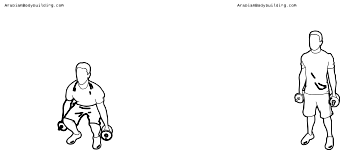
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 45



سكوات دامبل - Dumbbell Squat

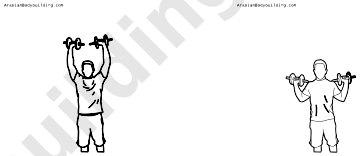
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ضغط كتف دامبل نزول كامل - Dumbbell Standing Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



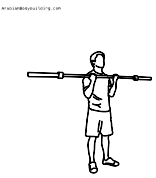
ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

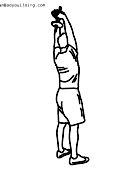
ArabianBodybuilding.com




اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

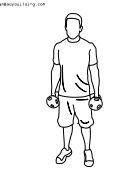
التكرارات 12 12 12

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

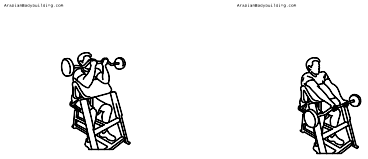



سحب بار زج زاج ضيق علي مسند - Barbell Close Grip Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

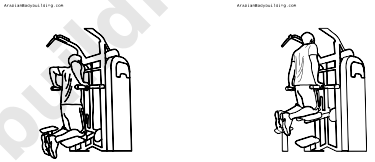
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12



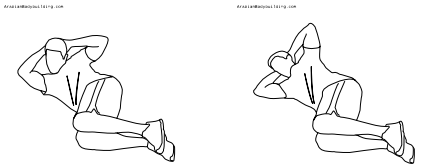
متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 20 20



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 20 20





ArabianBodybuilding.com