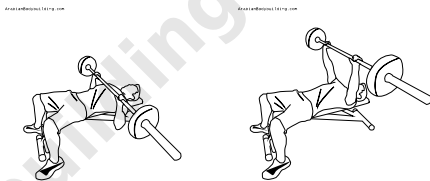


جدول Upper/Lower Push/Pull/Legs

نشاط اليوم (1): صدر وظهر وبايسبس وترايسبس وكتف

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



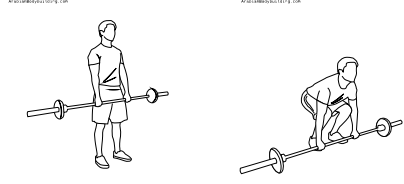
ضغط بالدامبل مقلوب - Dumbbell Decline Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



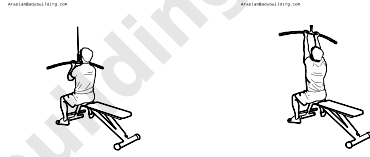
الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



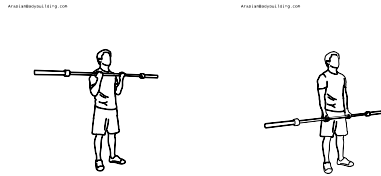
سحب عالي معكوس ضيق - Close Grip Reverse Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

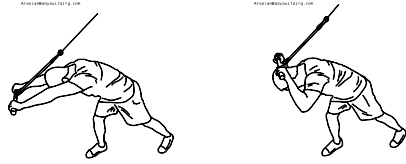
المجموعة 1 2
التكرارات 12 12



سحب كيبيل مسطرة خلف الرأس - Cable High Pulley Overhead Tricep Extension

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

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 كابل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن وظهر

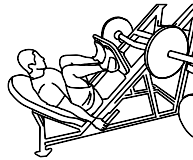
سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



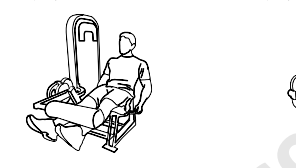
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



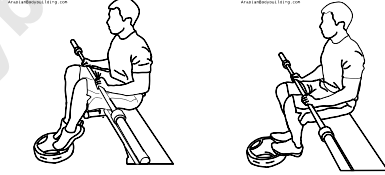
الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



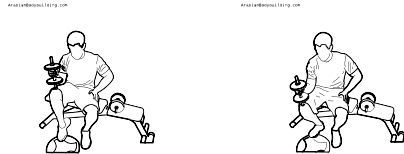
ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



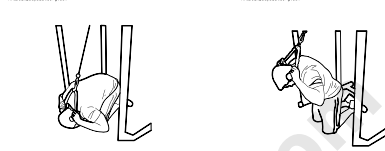
ضغط سمانة دامبل رجل واحدة على طارة - Dumbbell Seated One Leg Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



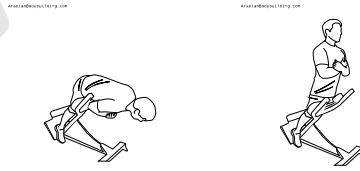
سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15



تمرين القطنية على كرسي عالي - Back - Hyperextensions Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): صدر وترايسبس وكتف وبطن

ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16



ArabicBodybuilding.com



سحب كيبيل من الاسفل للصدر العلوي - Cable Lower Chest Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ArabicBodybuilding.com



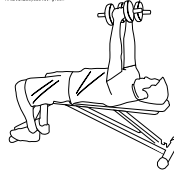
ArabicBodybuilding.com



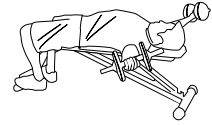
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بالاتكاز على كرسي مرتفع - Push Up with Feet Elevated

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



متوراي بوزن الجسم - Dip

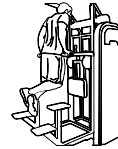
المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com

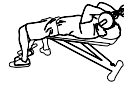


دفع بار زجراج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

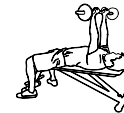
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

www.ArabianBodybuilding.com



www.ArabianBodybuilding.com



ضغط واقف كييل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



رففة للاعلى دامبل بالتبادل - Dumbbell Standing Alternate Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

www.arabianbodybuilding.com



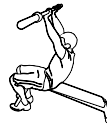
www.arabianbodybuilding.com



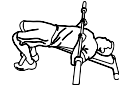
ضغط بطن بار كرسي مقلوب - Barbell Press Sit Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

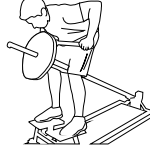


نشاط اليوم (5): ظهر وباييسبس وكتف

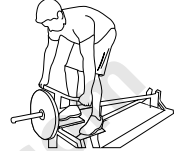
تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب الوزن بالتبادل مع الارتكاز بوزن الجسم - Kettlebell Alternating Renegade Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب حبل عالي - Cable Rope Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



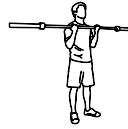
www.arabianbodybuilding.com



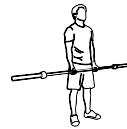
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تبادل دامبل منحنى - Dumbbell Alternate Incline Curl

المجموعة 1 2
التكرارات 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



رفرفة داملب خلفي منحني يد واحدة - Dumbbell Alternate Bent Over Reverse Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تمرين القطنية على كرسي عالي - Back Hyperextensions - Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (6): أرجل علوية وأرجل سفلية وترايبس وبايبس

سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 12 10 8 8 6



طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط سمانة دامبل رجل واحدة على طارة - Leg Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل حبل خلف الرأس - Cable Rope High Pulley Overhead

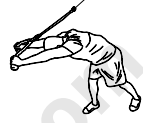
Tricep Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

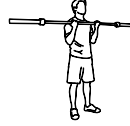


www.arabianbodybuilding.com



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com