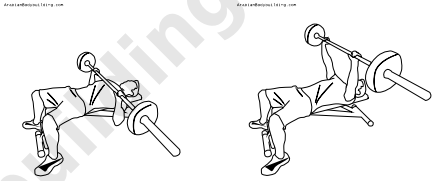
جدول Upper/Lower Push/Pull/Legs

نشاط اليوم (1): صدر وظهر وبايسبس وترايسبس وكتف

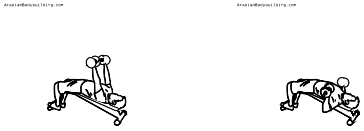
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط بالدامبل مقلوب - Dumbbell Decline Press

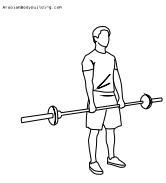
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

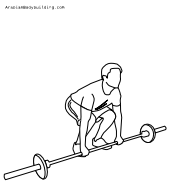


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





سحب عالي معكوس ضيق - Close Grip Reverse Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

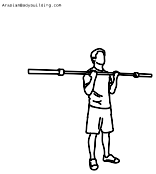


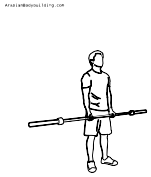


سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12



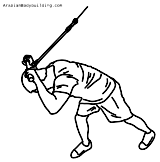


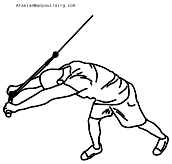
سحب كيبل مسطرة خلف الرأس - Cable High Pulley Overhead Tricep Extension

المجموعة 1 2

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12



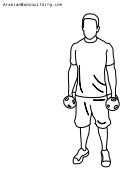


ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

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 كيبل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8




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

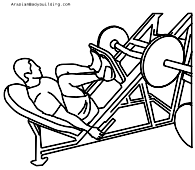
سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط رجل مكبس - Leg Press

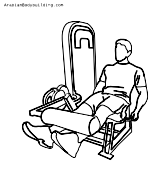
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

الة 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

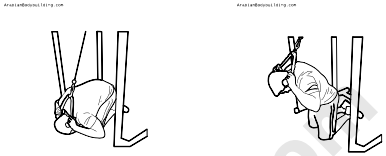
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

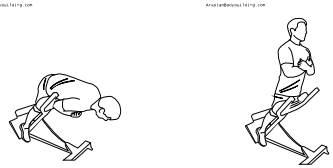
سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15



تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back 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

ArabianBodybuilding.com



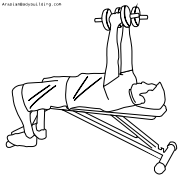
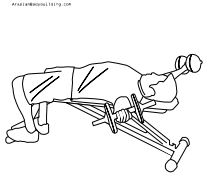

سحب كيبل من الاسفل للصدر العلوي - Cable Lower Chest Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16




تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ضغط بالاتكاز على كرسي مرتفع - Push Up with Feet Elevated

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ArabianBodybuilding.com



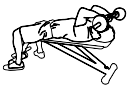

متوزاي بوزن الجسم - Dip

المجموعة 1 2
التكرارات 10 10




دفع بار زجزاج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

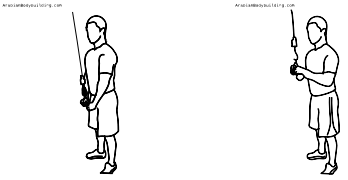
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط واقف كيبل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

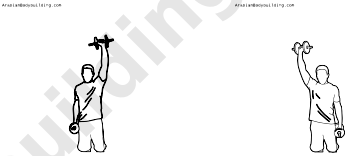
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



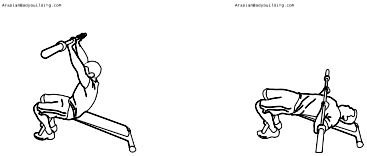
رفرفة للاعلى دامبل بالتبادل - Dumbbell Standing Alternate Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16



ضغط بطن بار كرسي مقلوب - Barbell Press Sit Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16



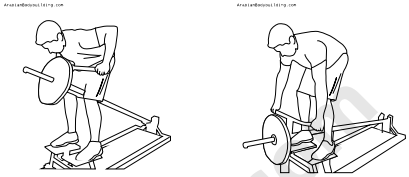
ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (5): ظهر وبايسبس وكتف

تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

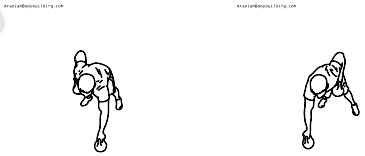
التكرارات 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3

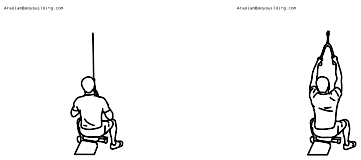
التكرارات 12 12 12



سحب حبل عالي - Cable Rope Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

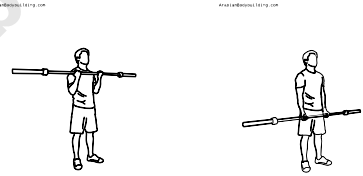
التكرارات 12 12 12



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

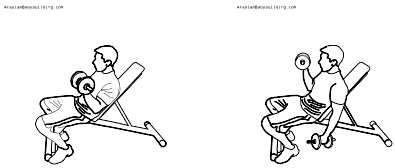
التكرارات 12 12 12



تبادل دامبل منحني - Dumbbell Alternate Incline Curl

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12



ArabianBodybuilding.com

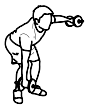
سحب كيبل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (6): أرجل علوية وأرجل سفلية وترايسبس وبايسبس

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



الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

ArabianBodybuilding.com





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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 15 15 15





متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10



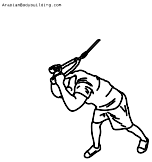
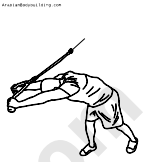


سحب كيبل حبل خلف الرأس - Cable Rope High Pulley Overhead

ArabianBodybuilding.com

Tricep Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




سحب كيبل مسطرة سفلي - Cable Concentration Curl

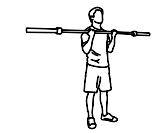
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com