



تمارين التدريبية

ما قبل التمرين

الخطوة الأولى: الجري السريع في نفس مكانك



5:00
المدة

متوازنة
السرعة

1

الخطوة الثانية: تمارين هوائية تسخينية بدون أوزان



[انتقل إلى المقطع](#)

2



جدول تمارين

3 أيام في الأسبوع

صدر + أكتاف + ترايسيس	السبت
	الاحد
ظهر + بايسيس + سواعد	الاثنين
	الثلاثاء
أرجل + عضلات البطن	الاربعاء
	الخميس
	الجمعة

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)



السبت
يوم الدفع
PUSH DAY

صدر + أكتاف + ترايسيبس

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)

CHEST
تمارين الصدر

التمرين الاول: Dumbbell Floor Flys

العطلة المستهدفة: صدر علوي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)

التمرين الثاني: Dumbbell Floor Press

العطلة المستهدفة: صدر مستوي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)

التمرين الثالث: Standing Dumbbell Flys

العطلة المستهدفة: صدر سفلي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

3

[انتقل الى المقطع](#)

تمارين الأكتاف



التمرين الاول: Dumbbell Front Raise

العطلة المستهدفة: الأكتاف الامامية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

4

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Dumbbell Lateral Raises

العطلة المستهدفة: الأكتاف الجانبية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

5

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Bent-Over Dumbbell Reverse Fly

العطلة المستهدفة: الأكتاف الخلفية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

6

[انتقل الى المقطع](#)

تمارين الـ TRICEPS



التمرين الاول: Dumbbell Tricep Extension

العطلة المستهدفة: ترايسيبس, رأس طويل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

7

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Standing Dumbbell Kickback

العطلة المستهدفة: ترايسيبس, جانبی

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

8

[انتقل الى المقطع](#)



الأثنين يوم السحب PULL DAY

ظهر + باليسيس

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)

تمارين الظهر



التمرين الاول: Bent Over Dumbbell Row

العطلة المستهدفة: الظهر

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Dumbbell One Arm Bent-over Row

العطلة المستهدفة: لاتس

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Dumbbell Standing Face Pull

العطلة المستهدفة: الاكتاف الخلفية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

3

[انتقل الى المقطع](#)

تمارين البايسبيس



التمرين الاول: Hammer Curl
العضلة المستهدفة: بايسبيس, رأس قصير
الجلسات: جلسات 3
العدات لكل جلسة: عددة 12

[انتقل الى المقطع](#)

4



التمرين الثاني: Dumbbell Concentration Curl
العضلة المستهدفة: بايسبيس, رأس طويل
الجلسات: جلسات 3
العدات لكل جلسة: عددة 12

[انتقل الى المقطع](#)

5



الأربعاء

يوم الأرجل LEGS DAY

ارجل + بطن

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)

تمارين الأرجل



التمرين الأول: Goblet Squat

العطلة المستهدفة: الأرجل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

1

[انتقل إلى المقطع](#)



التمرين الأول: Dumbbell Lunge

العطلة المستهدفة: الأرجل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

2

[انتقل إلى المقطع](#)



التمرين الأول: Dumbbell Calf Raise

العطلة المستهدفة: الأرجل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

3

[انتقل إلى المقطع](#)

تمارين البطن



التمرين الاول: Sit Ups

العضلة المستهدفة: البطن

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

4

[انتقل الى المقطع](#)

التمرين الاول: Dumbbell Side Bend

العضلة المستهدفة: البطن

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

5

[انتقل الى المقطع](#)

التمرين الاول: Lying Leg Raise

العضلة المستهدفة: البطن

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

6

[انتقل الى المقطع](#)

التمرين الاول: Plank

العضلة المستهدفة: البطن

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

7

[انتقل الى المقطع](#)