



جدول تمارين

4 أيام في الأسبوع

السبت	عضلات الجزء العلوي بالجسم
الاحد	عضلات الجزء السفلي بالجسم
الاثنين	
الثلاثاء	عضلات الجزء العلوي بالجسم
الاربعاء	عضلات الجزء السفلي بالجسم
الخميس	
الجمعة	

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)



السبت

الجزء العلوي UPPER BODY

صدر + ظهر + أكتاف + باي + تراي

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)



التمرين الاول: Dumbbell Floor Press

العطلة المستهدفة: صدر مستوى

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Bent Over Dumbbell Row

العطلة المستهدفة: الظهر

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Dumbbell Front Raise

العطلة المستهدفة: الأكتاف الامامية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

3

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الاول: Dumbbell Floor Flys

العطلة المستهدفة: صدر علوي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Dumbbell One Arm Bent-over Row

العطلة المستهدفة: لاتس

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Dumbbell Concentration Curl

العطلة المستهدفة: بايسبيس, رأس طويل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

5

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الرابع: Standing Dumbbell Kickback

العطلة المستهدفة: ترايسبيس, جانبي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

8

[انتقل الى المقطع](#)



الأحد

الجزء السفلي

LOWER BODY

فخذ + سمانة + 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

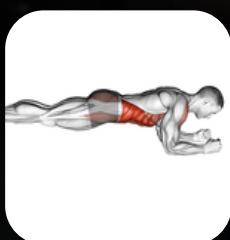
العضلة المستهدفة: البطن

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](#)



الثلاثاء

الجزء العلوي UPPER BODY

صدر + ظهر + أكتاف + باي + تراي

[للرجوع إلى الفهرس: اضغط هنا](#)



التمرين الاول: Dumbbell Floor Press

العطلة المستهدفة: صدر مستوى

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Bent Over Dumbbell Row

العطلة المستهدفة: الظهر

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Dumbbell Front Raise

العطلة المستهدفة: الأكتاف الامامية

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عددة 12

3

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الاول: Dumbbell Floor Flys

العطلة المستهدفة: صدر علوي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

1

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثاني: Dumbbell One Arm Bent-over Row

العطلة المستهدفة: لاتس

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

2

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الثالث: Dumbbell Concentration Curl

العطلة المستهدفة: بايسبيس, رأس طويل

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

5

[انتقل الى المقطع](#)



التمرين الرابع: Standing Dumbbell Kickback

العطلة المستهدفة: ترايسبيس, جانبي

الجلسات: جلسات 3

العدات لكل جلسة: عدّة 12

8

[انتقل الى المقطع](#)



الأربعاء

الجزء السفلي

LOWER BODY

فخذ + سمانة + 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](#)



CORE

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

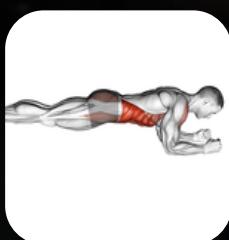
العضلة المستهدفة: البطن

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](#)