

جدول تمارين كمال اجسام

من تقديم مدونة جسمي

يمكنك التعديل في هذا الجدول حسب
احتياجاتك الجسدية, توقيت الراحة. يمكنك
استعماله ك 3 ايام في الاسبوع فقط



PUSH DAY / تمارين البوش

الأثنين

كارديو أو راحة

الثلاثاء

PULL DAY / تمارين البول

الأربعاء

LEGS DAY / تمارين الرجل

الخميس

PUSH DAY / تمارين البوش

الجمعة

PULL DAY / تمارين البول

السبت

كارديو أو راحة

الأحد

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

بانث برس باربل

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

دمبل شولدر برس

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

دمبل بانث برس ^{مائل / incline}

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

دمبل فلايز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

ديس تريسابس

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Overhead Triceps Extension
تمارين تريسابس

CARDIO OR ABDOMINAL MUSCLES

كارديو أو تمارين عضلات البطن

PULL DAY



3-4 مجموعات
8-12 عدّة

داد ليفت

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

بول ابس

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Barbell Rows / منحنى
باربل روز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Dumbbell Bicep Curls
دمبل بيسب كرلز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

هامر كرلز دمبل

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Cable Face Pulls
فايس بولز (كابل)

CARDIO OR ABDOMINAL MUSCLES

كارديو أو تمارين عضلات البطن

LEGS DAY



3-4 مجموعات
8-12 عدّة

باربل سكواتز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

داد ليفت رومانية

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

ليج برّس

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Dumbbel Lunges
دمبل لنجز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Calf Raises
كالف راييز

3-4 مجموعات
8-12 عدّة

Leg Extension
ليج اكستنشن

CARDIO OR ABDOMINAL MUSCLES

كارديو أو تمارين عضلات البطن