



**FOUR FITNESS ARABIA**

Workout Guide - V1.1

# جدول تمارين عام

مرفق في هذا الملف جدول تمارين مصمم لبناء الكتلة العضلية وزيادة القوة البدنية.  
هذا البرنامج يتضمن خمسة ايام من التمارين حيث يكون لديك يومين لتعافي عضلاتك ويتيح لك الفرصة  
لممارسة الكارديو في ايام الراحة.

يرجى العلم بأن هذا الجدول المرفق في هذا الملف جدول عام.  
بإمكاننا تزويديك بجدول محدث مصمم لجسمك ومخصص لأهدافك حسب الطلب برسوم معينة.

هذا نموذج عما سوف يبدو أسبوع من التمارين

السبت اليوم ٥	الجمعة راحة	الخميس اليوم ٤	الأربعاء اليوم ٣	الثلاثاء اليوم ٢	الإثنين كارديو	الأحد اليوم ١
------------------	----------------	-------------------	---------------------	---------------------	-------------------	------------------

## General Workout Guide

Following is a basic workout routine aimed at building muscle mass and improving strength. This routine consists of a 5 day split, allowing for 2 days of rest to promote muscle recovery, and giving you an opportunity of performing cardio on rest days.

Please take into consideration that this is a generic workout plan, a more effective customized routine designed for your body can be provided upon request.

Here is an example of what a full week split would look like

Sunday <b>Day1</b>	Monday <b>Cardio</b>	Tuesday <b>Day 2</b>	Wednesday <b>Day 3</b>	Thursday <b>Day4</b>	Friday <b>Rest</b>	Saturday <b>Day5</b>
-----------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------

# ملاحظات هامة:

- التغيير مهم, ان كان لديك تمارين مفضلة فلا بأس من تبديلها بالتمارين الشبيهة
- فترات الراحة لا يجب ان تخطى التسعين ثانية
- اختر اوزانك حيث ان آخر تكرارين من الجولة يصبحان نوعا ما متحدية
- لا تقم بزيادة الوزن على حساب صحة الحركة
- هذا برنامج تمرين عام, التضخيم والتنشيف يحدده برنامجك الغذائي
- لن تستفيد من التمارين ان لم تكن تتبع برنامج غذائي جيد
- حاول ان تكثر من شرب الماء خلال النهار وخلال التمارين

## Important Notes:

- Variation is good, feel free to replace some of the exercises with similar exercises of your choice
- Rest periods should be limited to 90 seconds between sets
- Choose weights such that the last 2 reps of the set feel challenging
- Never increase weight at the expense of proper form, only use weights you can handle
- This is a generic program, bulking or cutting will only be determined by your diet
- Your workout won't be beneficial unless you follow a good diet plan
- We encourage drinking lots of water throughout the day and during your workout

Day 1 - Legs

اليوم ١ - الرجلين

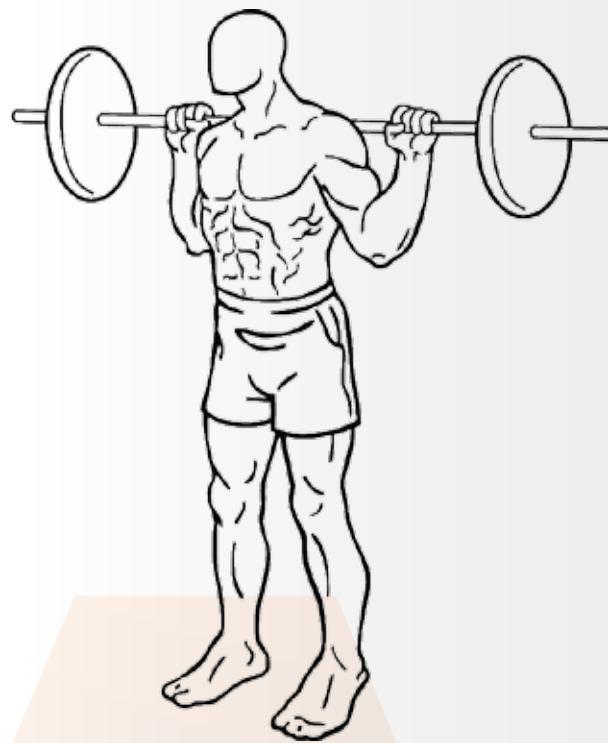


# اليوم ١ - الرجلين

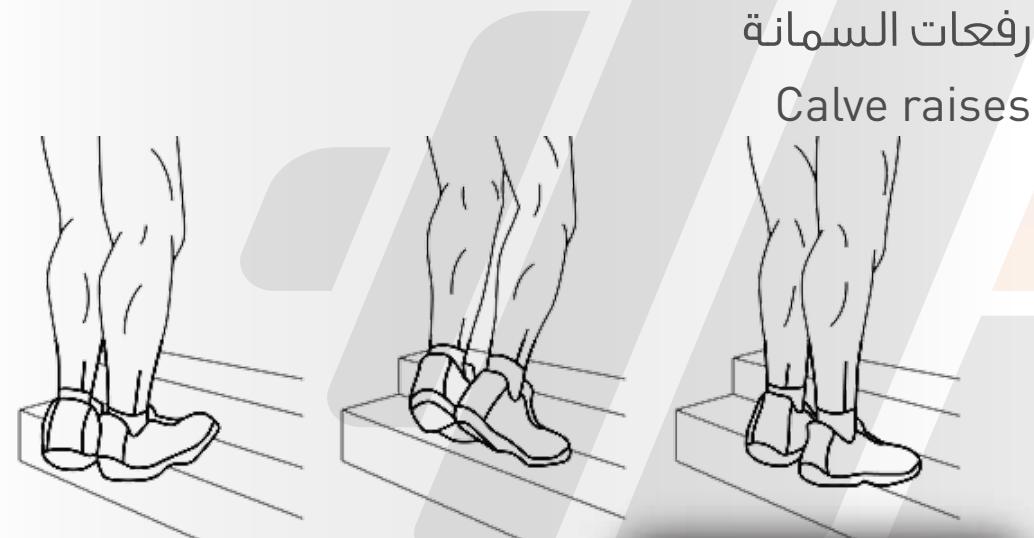
## Day 1 - Legs



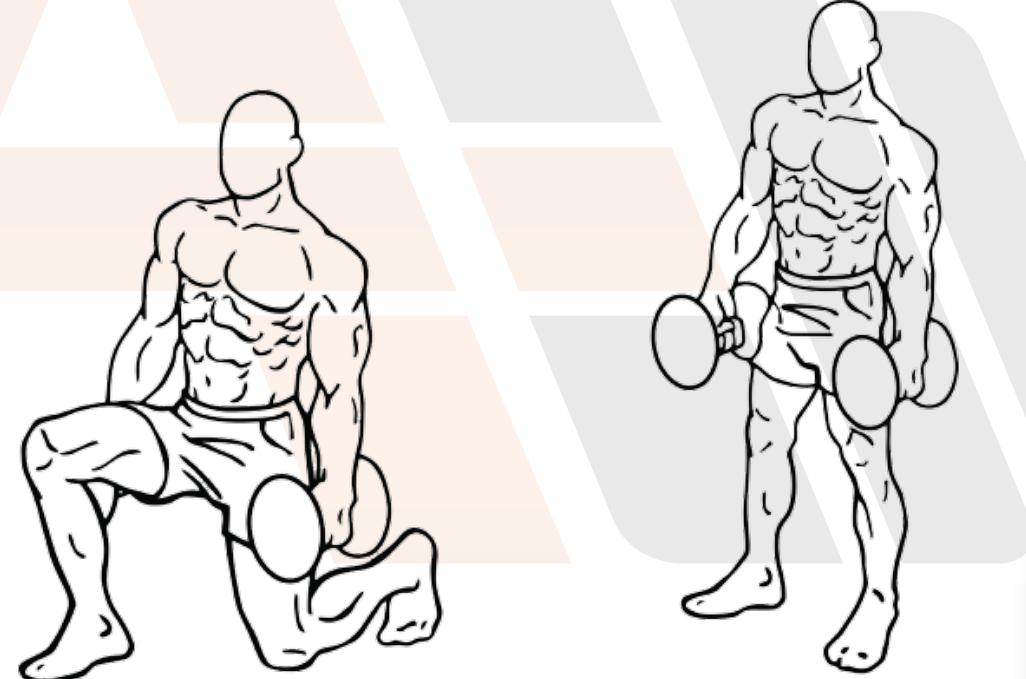
**التمرين الرابع**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



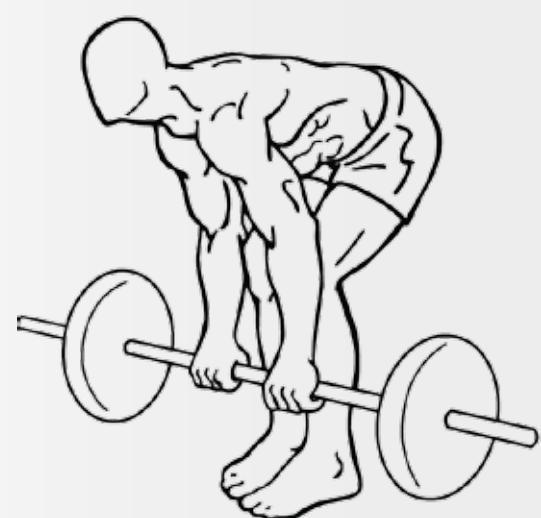
**التمرين الأول**  
الجولات: ٤  
العدات: ٦, ٨, ١٢, ١٥



**التمرين الخامس**  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥



**التمرين الثاني**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



# Cardio

# الكارديو

قفز بالحبل  
Jump rope



الخيار الثالث  
المدة: ٣٠ دقيقة

آلة الجري  
Treadmill



الخيار الأول  
المدة: ٣٠ دقيقة  
الهدف: ٣٠ سعرة

السباحة  
Swimming



الخيار الرابع  
المدة: ٣٠ دقيقة

آلة الدراجة  
Cycling



الخيار الثاني  
المدة: ٣٠ دقيقة  
الهدف: ٣٠ سعرة

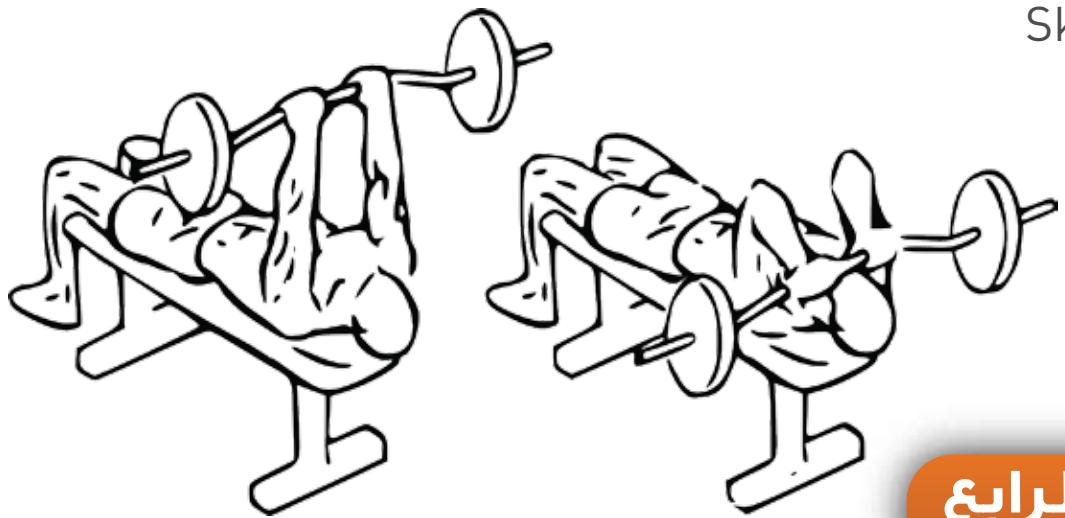
Day 2 - Biceps + Triceps

اليوم ٢ - الذراعين



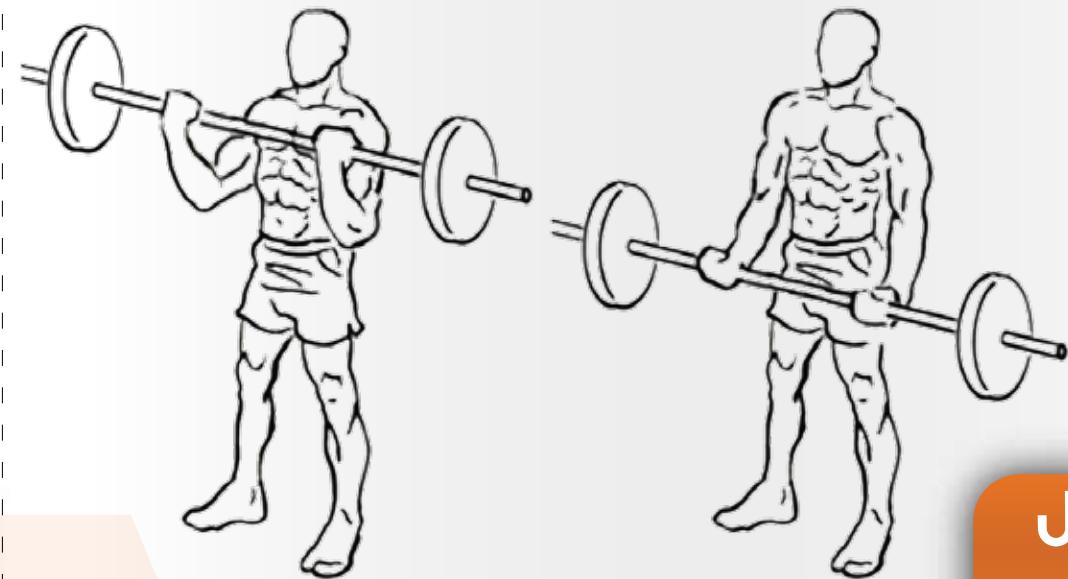
# Day 2 - Biceps + Triceps

# اليوم ٢ - الذراعين



تكسير الجمامجم  
Skullcrushers

التمرين الرابع  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨



سحب البار  
Barbell curls

التمرين الأول  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨

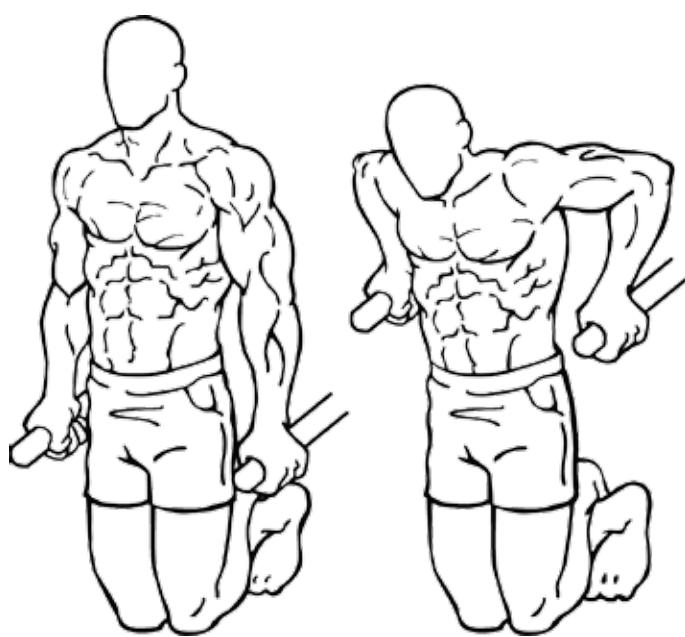


الضغط الى الأسفل بالكافل  
Tricep cable pushdown



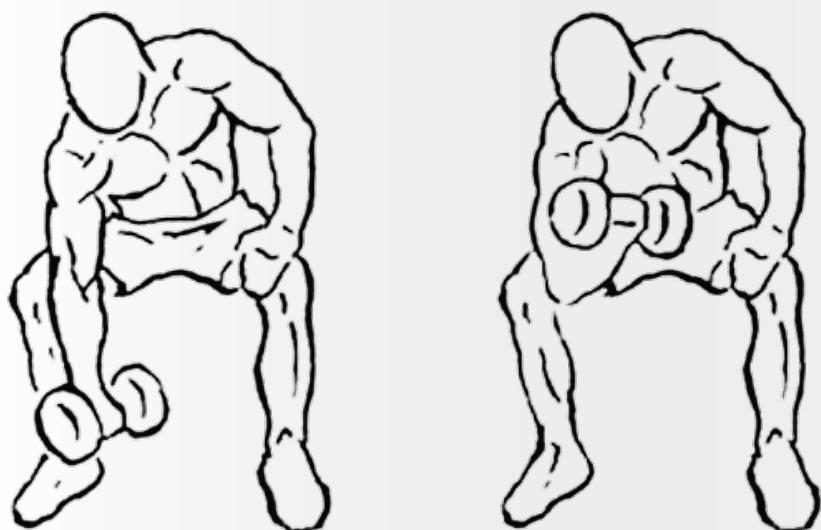
سحب فوق الرأس بالكافل  
Overhead cable curl

التمرين الخامس  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥



الإنخفاضات  
Dips

التمرين السادس  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥



التركيز  
Concentrations

التمرين الثالث  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨

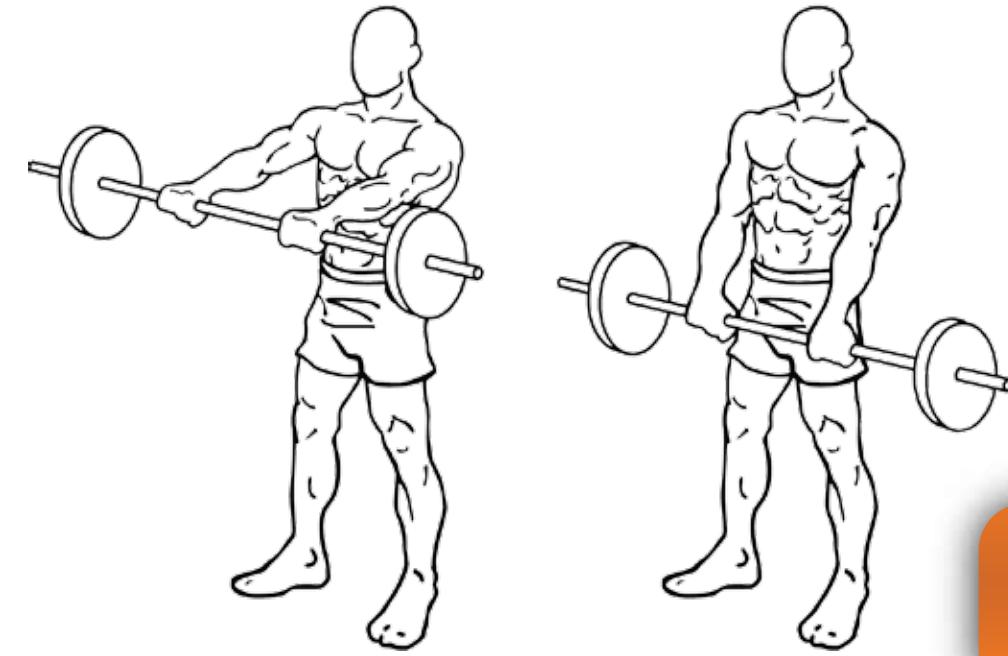
Day 3 - Shoulders + Abs

اليوم ٣ - الأكتاف والمعدة



# Day 3 - Shoulders + Abs

# اليوم ٣ - الأكتاف والمعدة



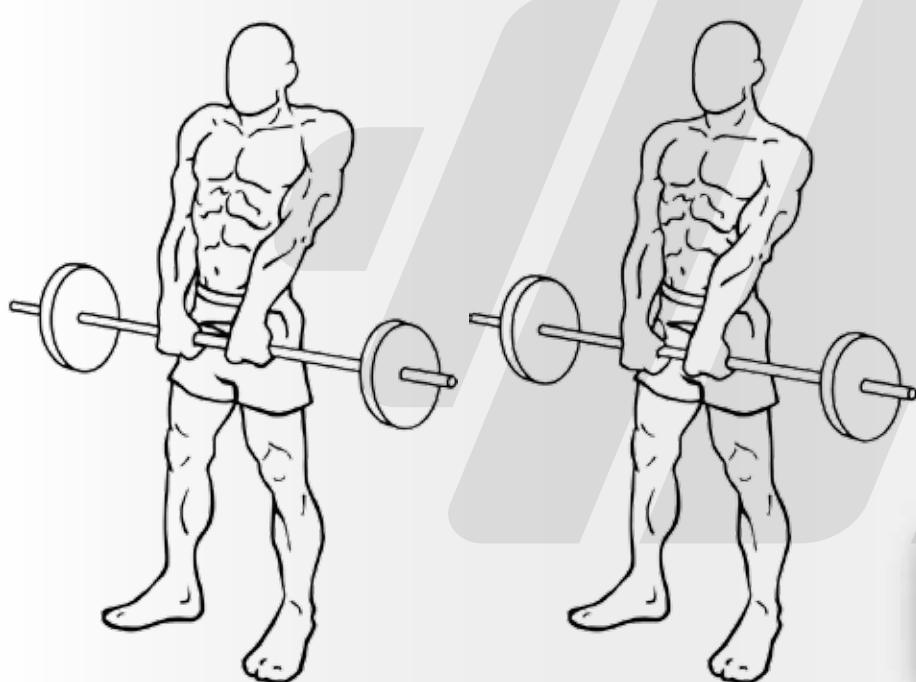
نشر أمامي  
Front raises

**التمرين الرابع**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



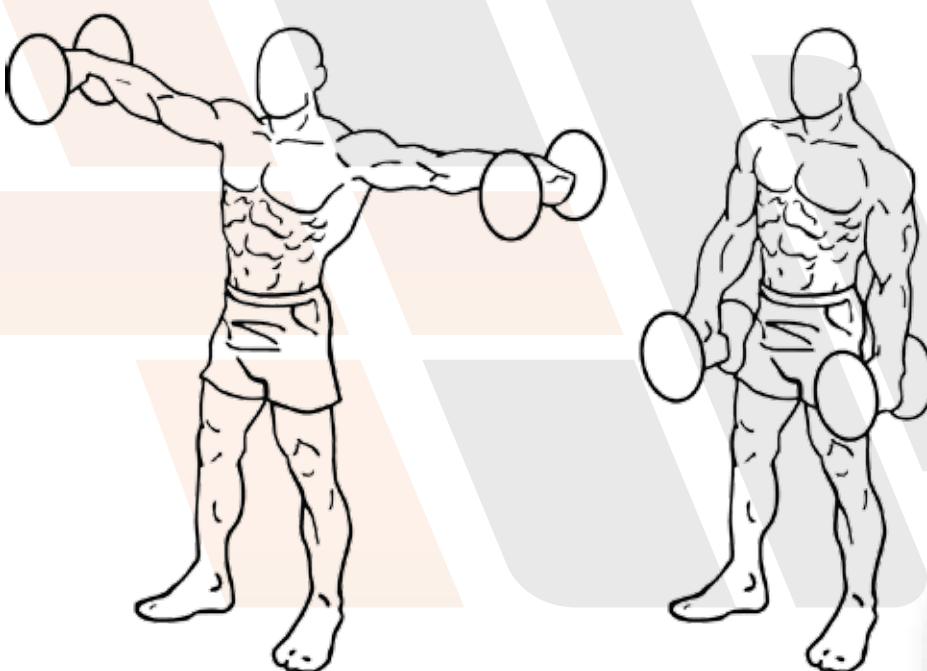
تمرين ارنولد  
Arnold press

**التمرين الأول**  
الجولات: ٤  
العدات: ٦, ٨, ١٢, ١٥



هز الأكتاف  
Barbell shrugs

**التمرين الخامس**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥



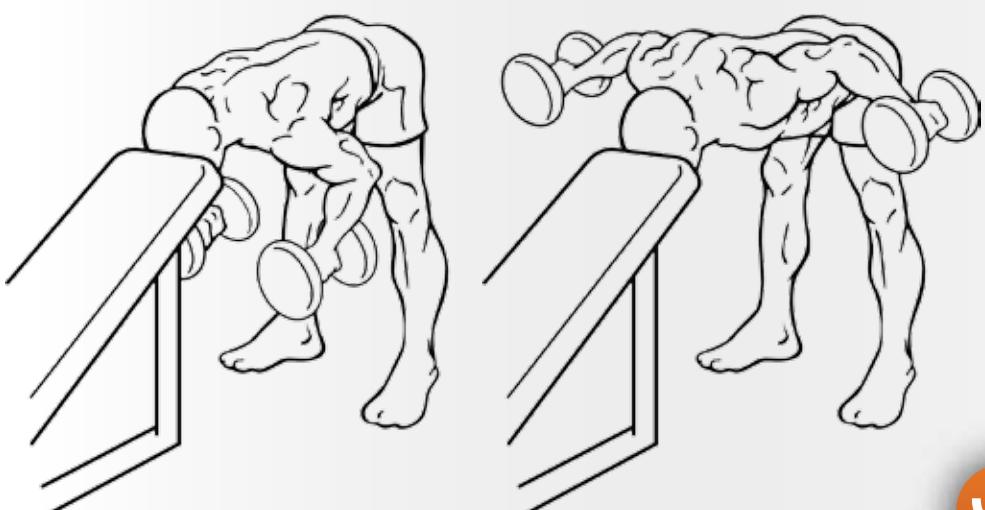
نشر جانبي  
Lateral raises

**التمرين الثاني**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



سحق المعدة (أي نمط)  
Crunches (Any variation)

**التمرين السادس**  
الجولات: ٣  
العدات: ٢٠



نشر خلفي  
Bent-over raises

**التمرين الثالث**  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨

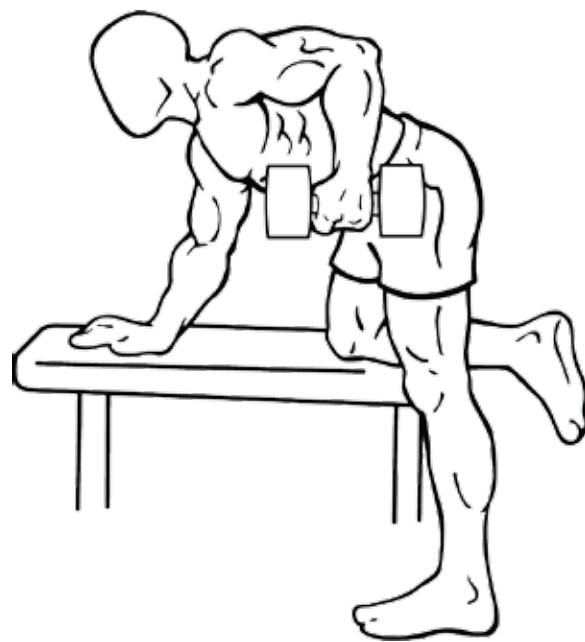
Day 4 - Back

اليوم ٤ - الظهر



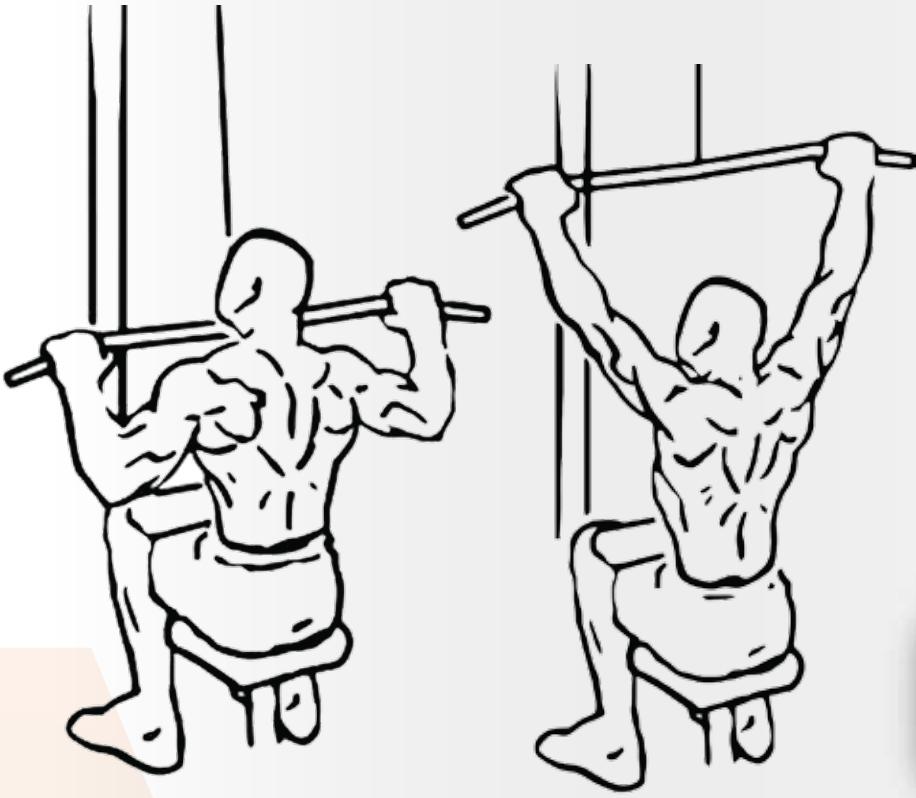
# Day 4 - Back

# اليوم ٤ - الظهر



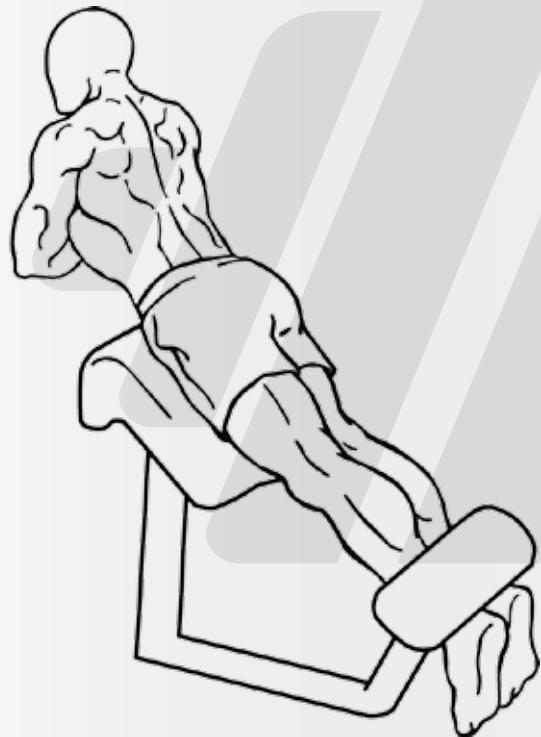
سحب منحني بالدامبل  
Bent-over dumbbell row

التمرين الرابع  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



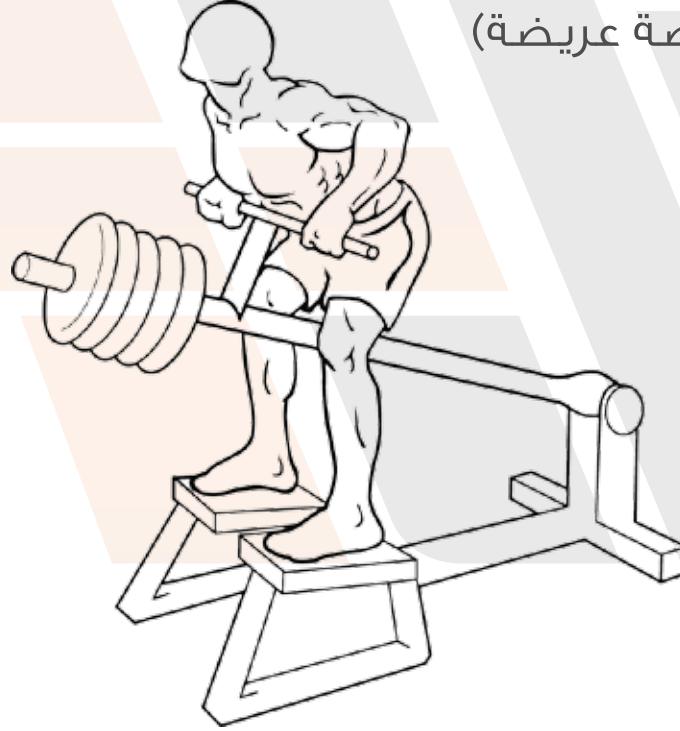
السحب من اعلى  
Lat pulldowns

التمرين الأول  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨, ٦



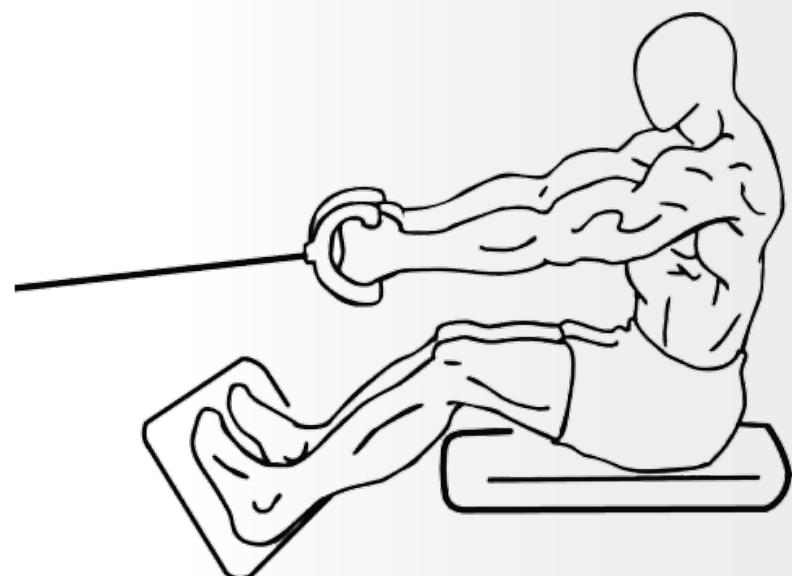
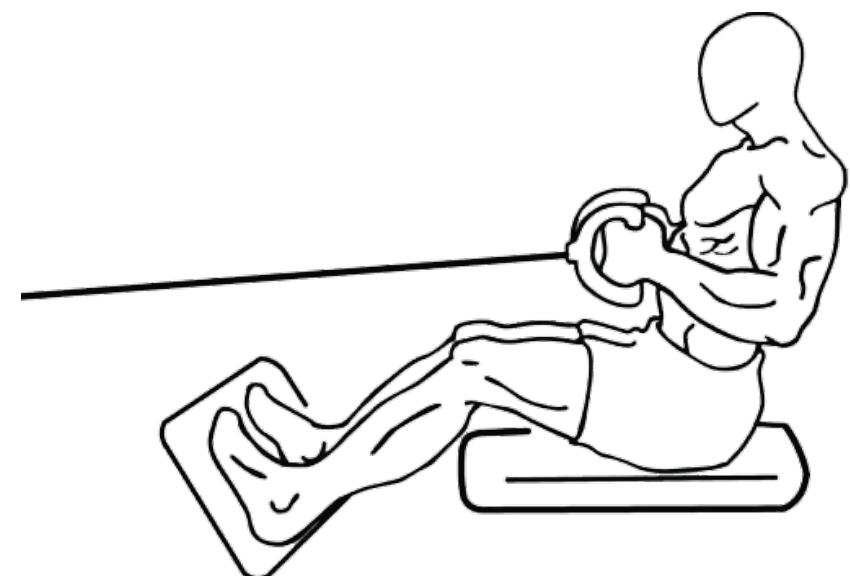
تمديات الظهر  
Back extenions

التمرين الخامس  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥



سحب باستخدام التي بار (قبضة عريضة)  
T-bar row (wide grip)

التمرين الثاني  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



سحب أرضي (قبضة ضيقة)  
Seated row (narrow grip)

التمرين الثالث  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠

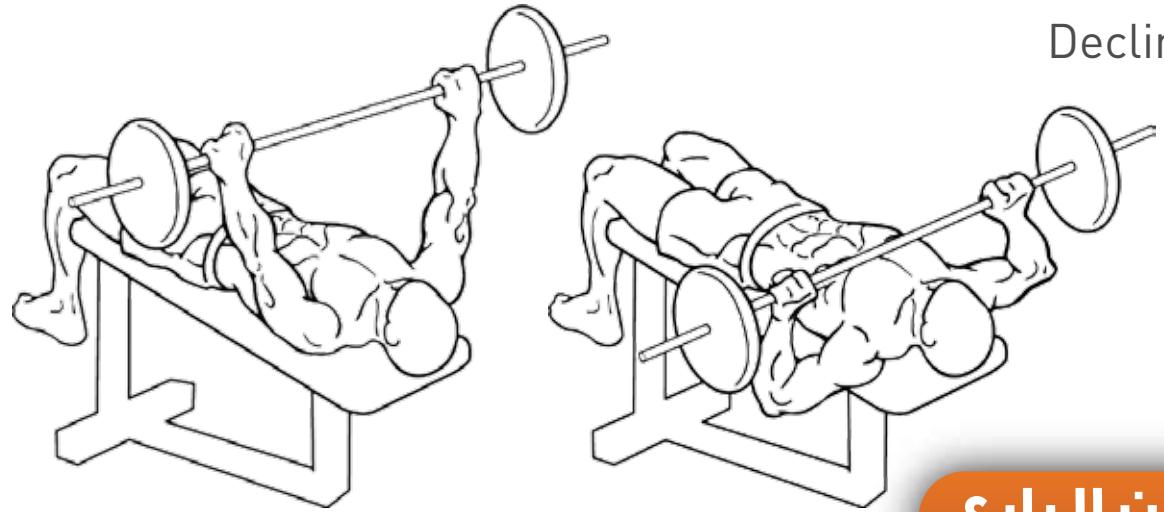
Day 5 - Chest + Abs

اليوم ٥ - الصدر والمعدة



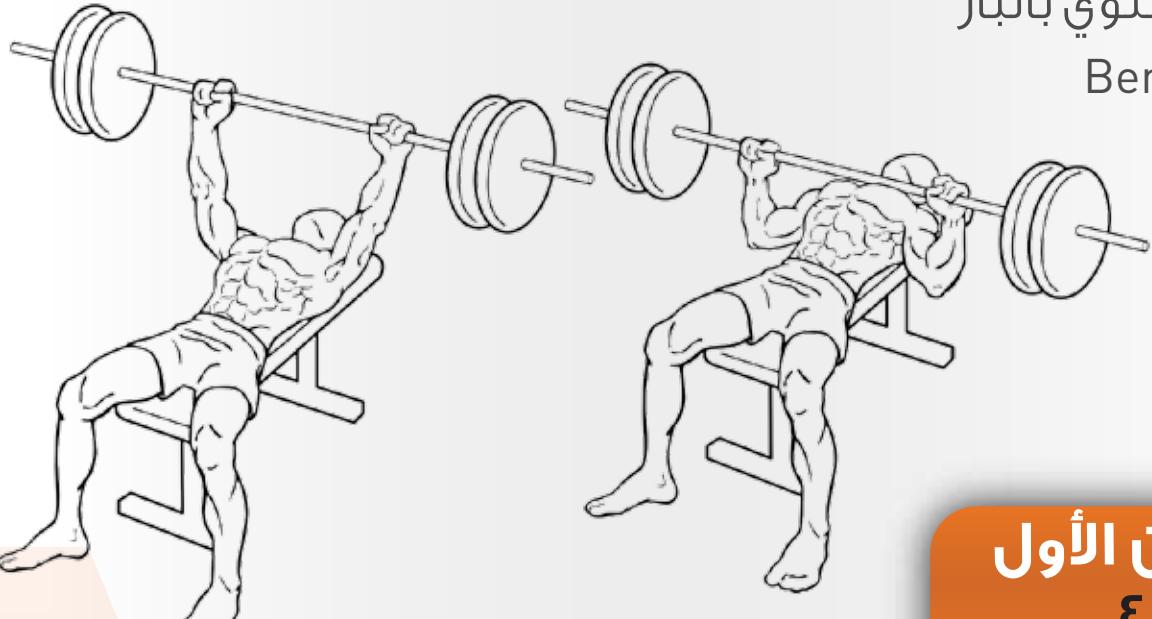
# Day 5 - Chest + Abs

# اليوم ٥ - الصدر والمعدة



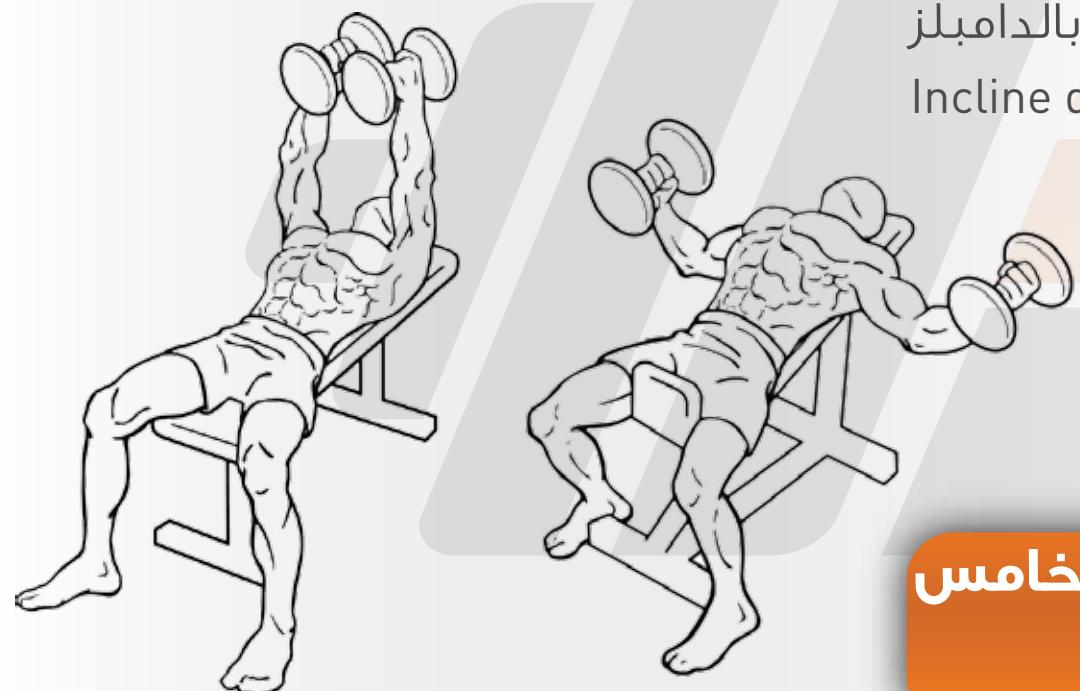
ضغط مقلوب بالبار  
Decline press

**التمرين الرابع**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



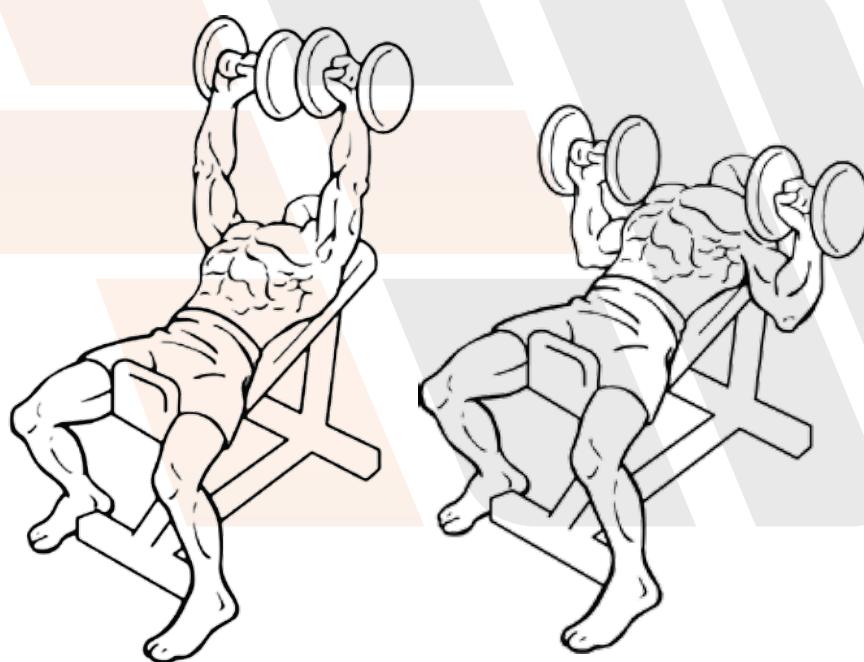
ضغط مستوي بالبار  
Bench press

**التمرين الأول**  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨, ٦



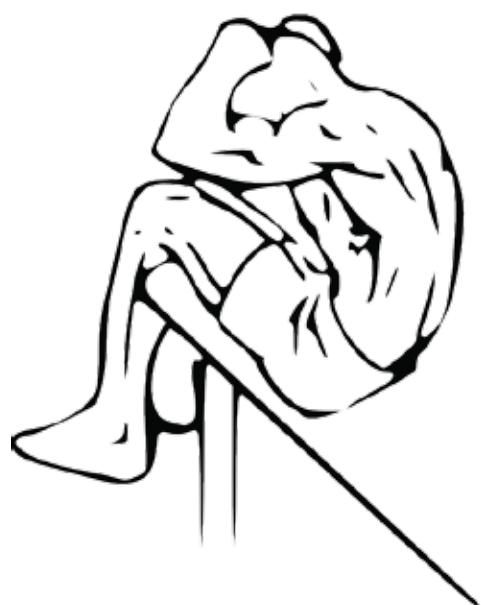
رفقة علوية بالدامبلز  
Incline dumbbell flies

**التمرين الخامس**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥



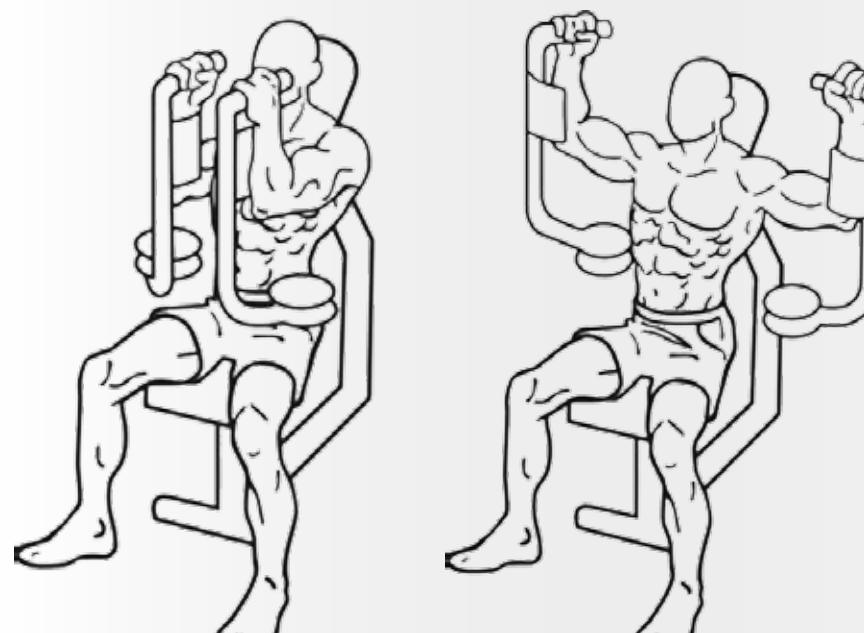
ضغط علوي بالدامبلز  
Incline dumbbell press

**التمرين الثاني**  
الجولات: ٣  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠



سحق المعدة (أي نمط)  
Crunches (Any variation)

**التمرين السادس**  
الجولات: ٤  
العدات: ٢٠



رففة بالجهاز (الفراشة)  
Pec-dec machine

**التمرين الثالث**  
الجولات: ٤  
العدات: ١٥, ١٢, ١٠, ٨, ٦

# هل تبحث عن جدول تمارين أكثر فعالية؟

قم بمراسلة أحد الإحصائيين لدينا واحصل على جدول تمارين وبرنامج غذائي مصمم خصيصاً لك ملائماً لجدولك اليومي وعلى حسب وضعية جسدك الحالية.

## الاماكن محدودة!

يرجى العلم بأن فريقنا يستطيع تلبية كمية محدودة من الطلبات لغرض الحفاظ على الجودة  
قم بطلب جدولك الآن.

## Are you looking for a faster more effective routine?

Get in touch with one of our specialists and get a customized workout routine and a detailed meal plan tailor-made to fit your goals, your timetable, and your current body condition.

### Spots are limited!

Our team can only accommodate a limited number of clients, in order to ensure utmost attentiveness. Request your custom plan now.

Email: [4fitnessarabia@gmail.com](mailto:4fitnessarabia@gmail.com)

Instagram: [@4fitnessarabia](https://www.instagram.com/4fitnessarabia)