



FOUR FITNESS ARABIA

جدول تمارين عام

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

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

هذا نموذج عما سوف يبدو اسبوع من التمارين

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

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 Day1	Monday Cardio	Tuesday Day 2	Wednesday Day 3	Thursday Day4	Friday Rest	Saturday Day5
----------------	------------------	------------------	--------------------	------------------	----------------	------------------

ملاحظات هامة:

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

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

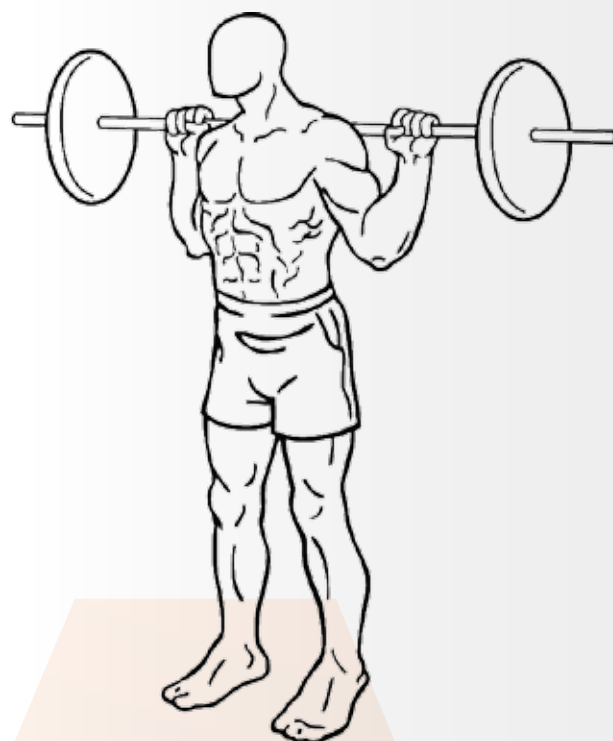
اليوم ١ - الرجلين

السحب بالرجلين
Leg curls



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

السكوات
Squats



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

رفعات السمانة
Calve raises



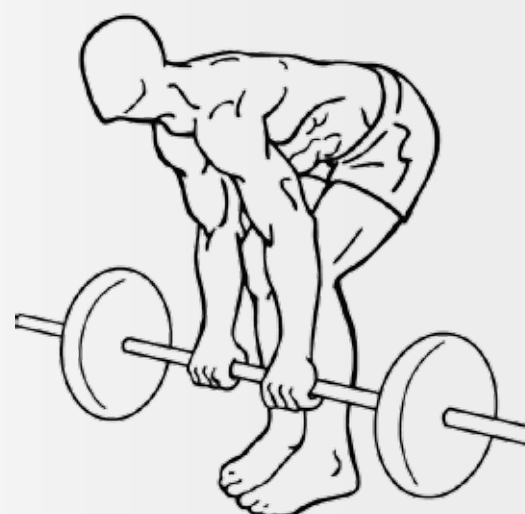
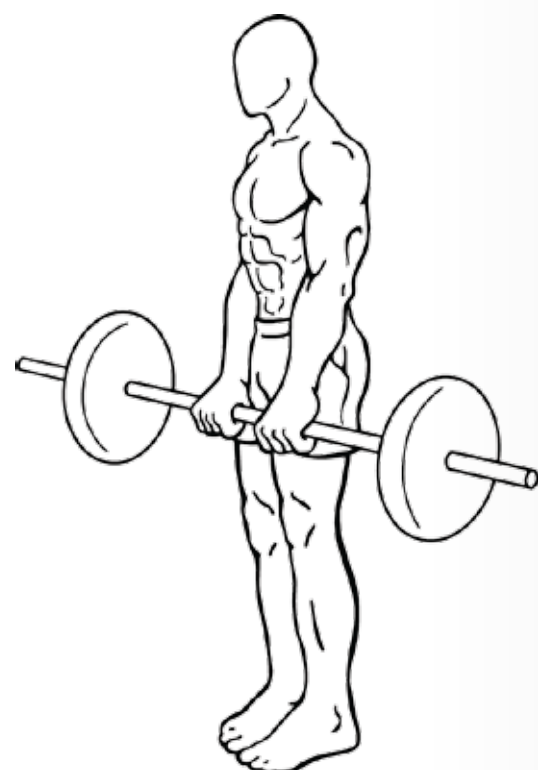
التمرين الخامس
الجولات: ٤
العدات: ١٥

الطعن
Lunges



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

الرفعة الميتة مع المحافظة على الرجلين بوضعية مستقيمة
Stiff-legged deadlift



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

قفز بالحبل
Jump rope



الخيار الثالث
المدة: ٣٠ دقيقة

آلة الجري
Treadmill



الخيار الأول
المدة: ٣٠ دقيقة
الهدف: ٣٠٠ سعرة

السباحة
Swimming



الخيار الرابع
المدة: ٣٠ دقيقة

آلة الدراجة
Cycling



الخيار الثاني
المدة: ٣٠ دقيقة
الهدف: ٣٠٠ سعرة

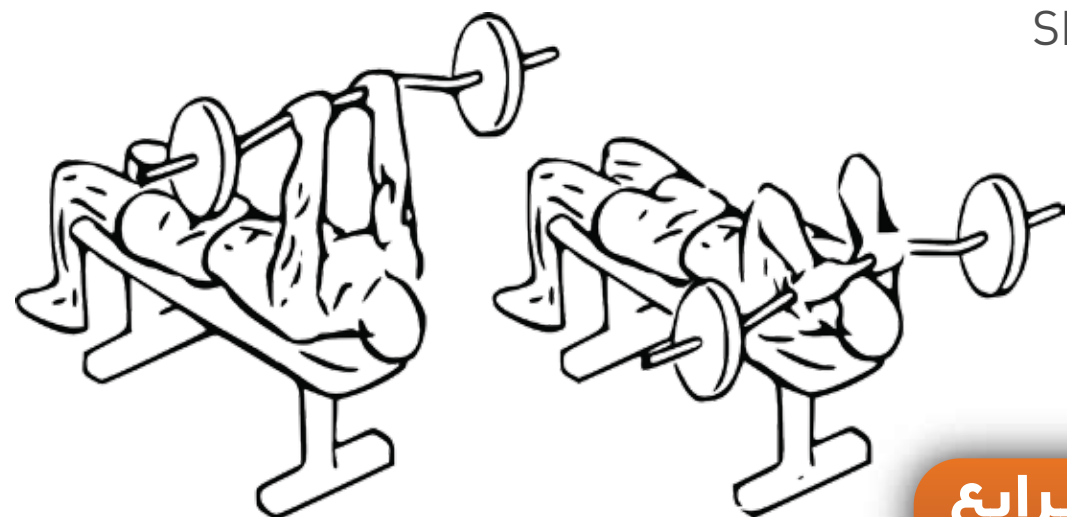
Day 2 - Biceps + Triceps

اليوم ٢ - الذراعين



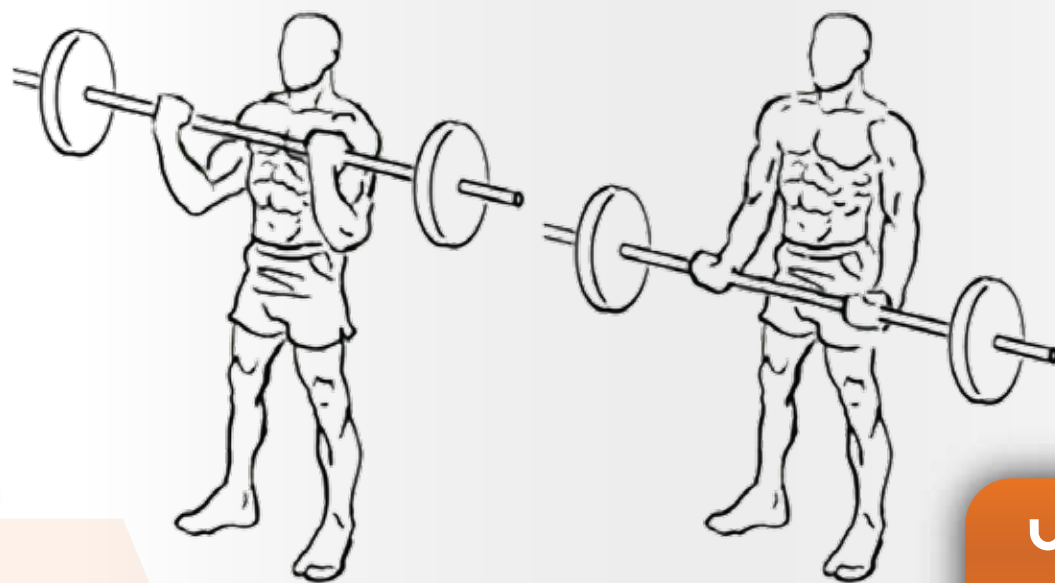
Day 2 - Biceps + Triceps

اليوم ٢ - الذراعين



تكسير الجماجم
Skullcrushers

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



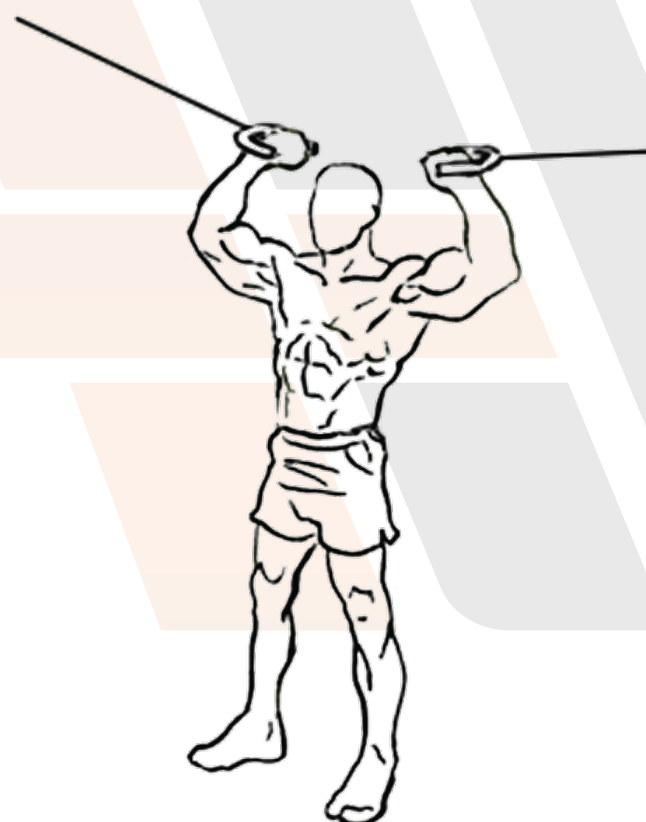
سحب البار
Barbell curls

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



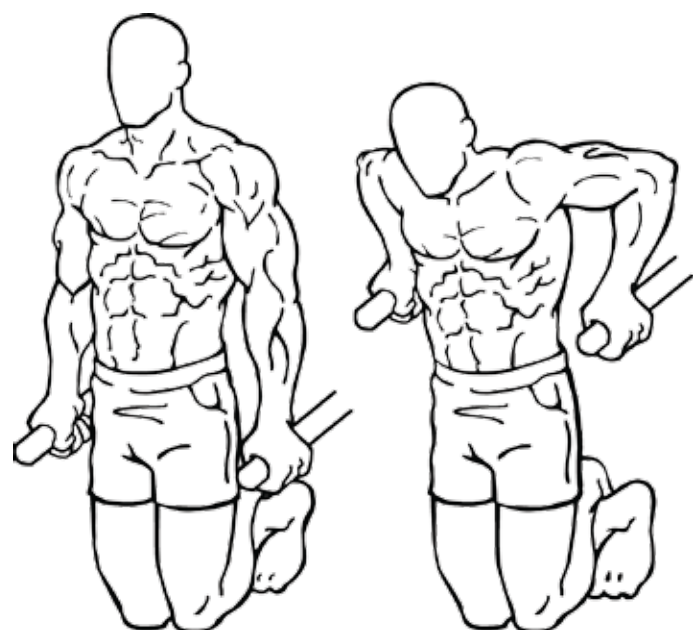
الضغط الى الأسفل بالكابل
Tricep cable pushdown

التمرين الخامس
الجولات: ٣
العدات: ١٥



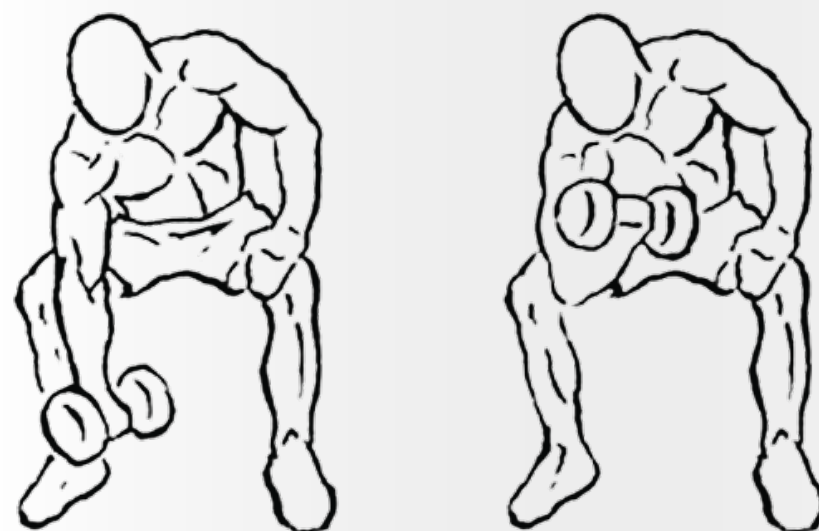
سحب فوق الرأس بالكابل
Overhead cable curl

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



الإنخفاضات
Dips

التمرين السادس
الجولات: ٣
العدات: ١٥



التركيز
Concentrations

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

Day 3 - Shoulders + Abs

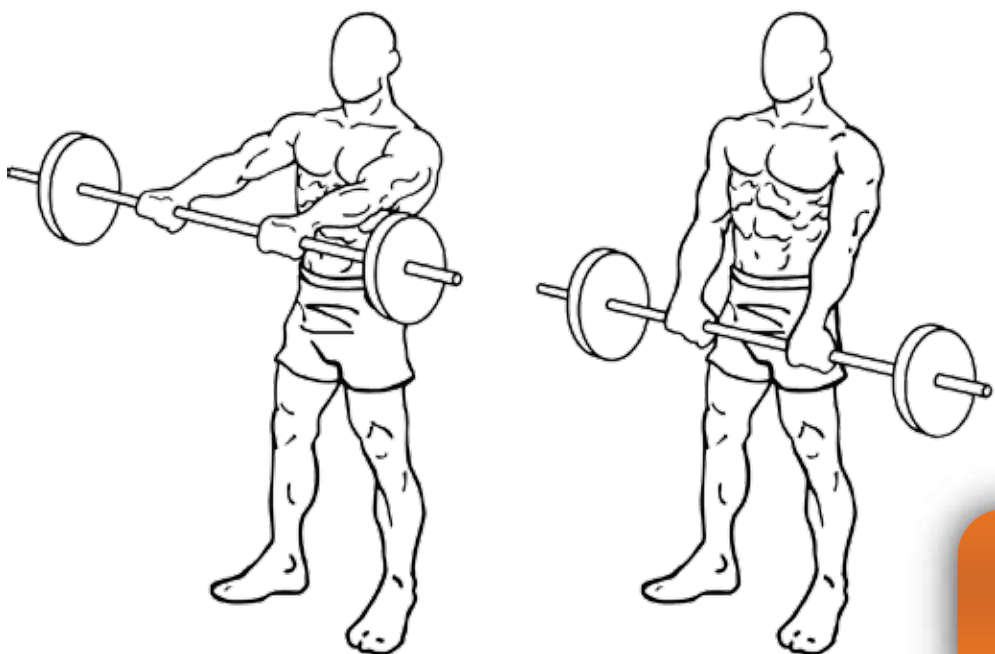
اليوم ٣ - الأكتاف والمعدة



Day 3 - Shoulders + Abs

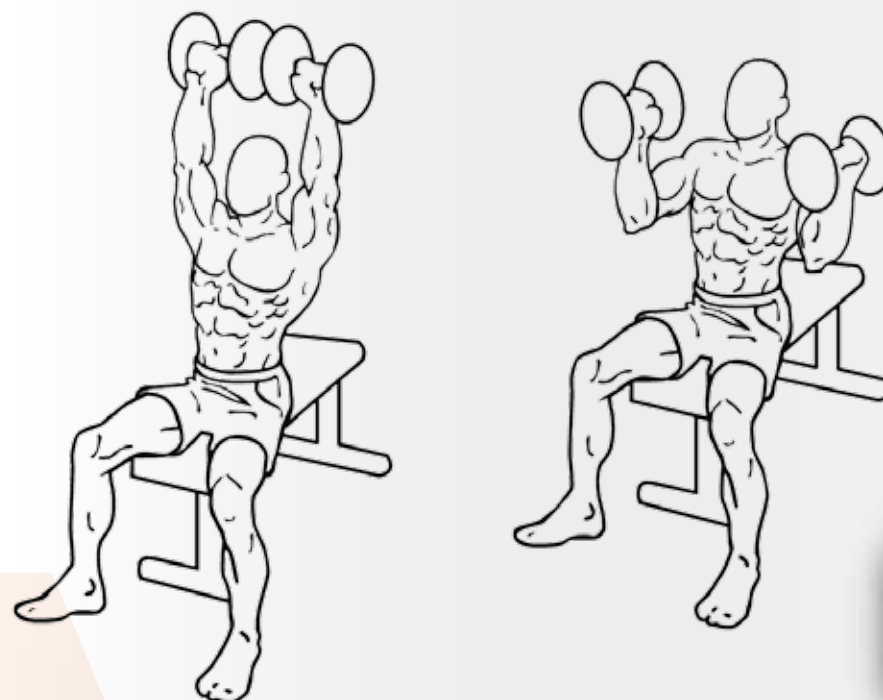
اليوم ٣ - الأكتاف والمعدة

نشر أمامي
Front raises



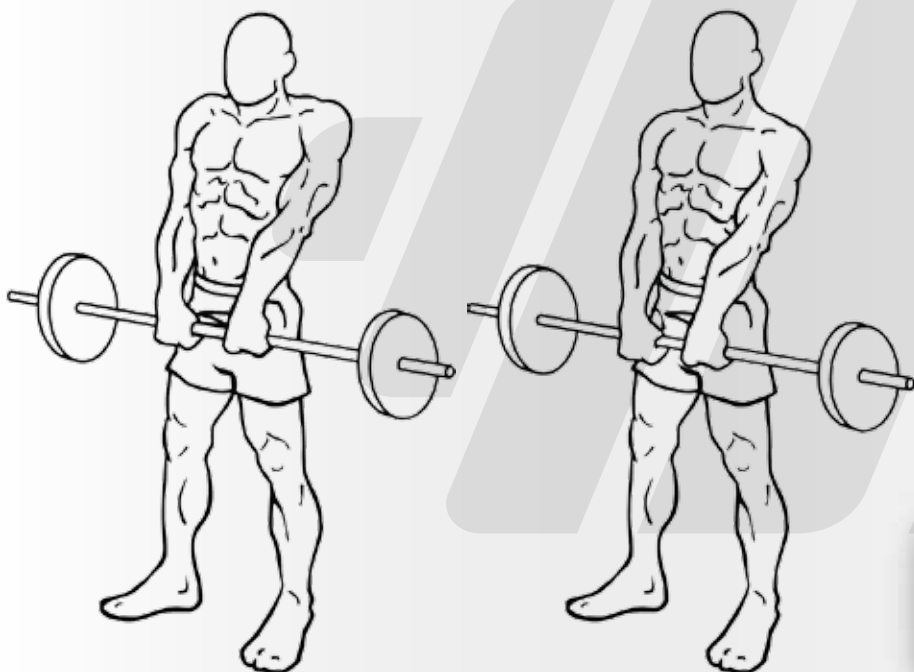
التمرين الرابع
ال جولات: ٣
العدات: ١٠, ١٢, ١٥

تمرين ارنولد
Arnold press



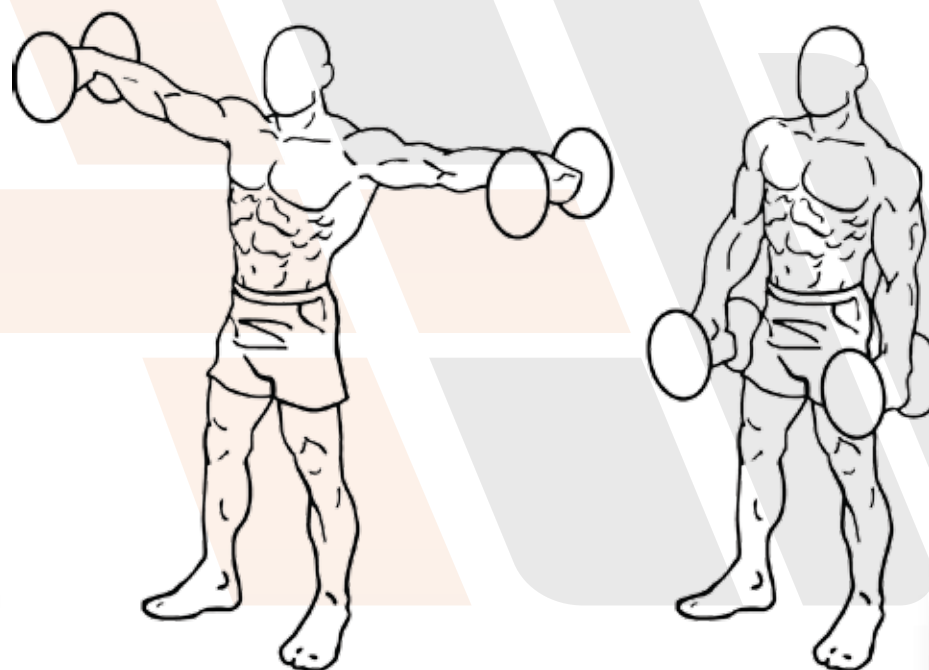
التمرين الأول
ال جولات: ٤
العدات: ٦, ٨, ١٢, ١٥

هز الأكتاف
Barbell shrugs



التمرين الخامس
ال جولات: ٣
العدات: ١٥

نشر جانبي
Lateral raises



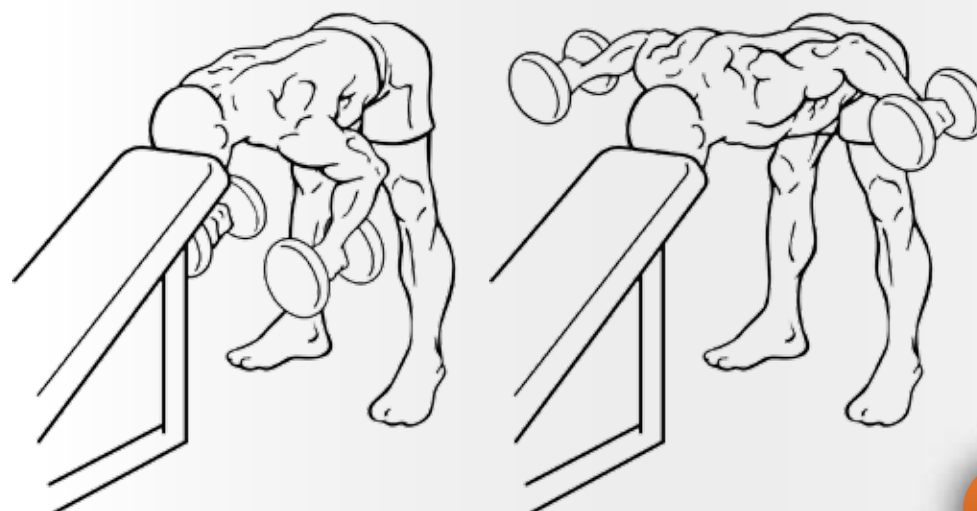
التمرين الثاني
ال جولات: ٣
العدات: ١٠, ١٢, ١٥

سحق المعدة (أي نمط)
Crunches (Any variation)



التمرين السادس
ال جولات: ٣
العدات: ٢٠

نشر خلفي
Bent-over raises

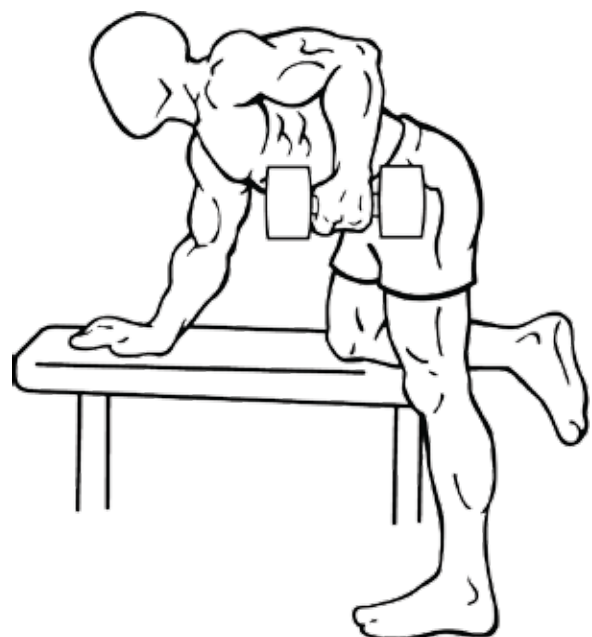


التمرين الثالث
ال جولات: ٤
العدات: ١٠, ١٢, ١٥



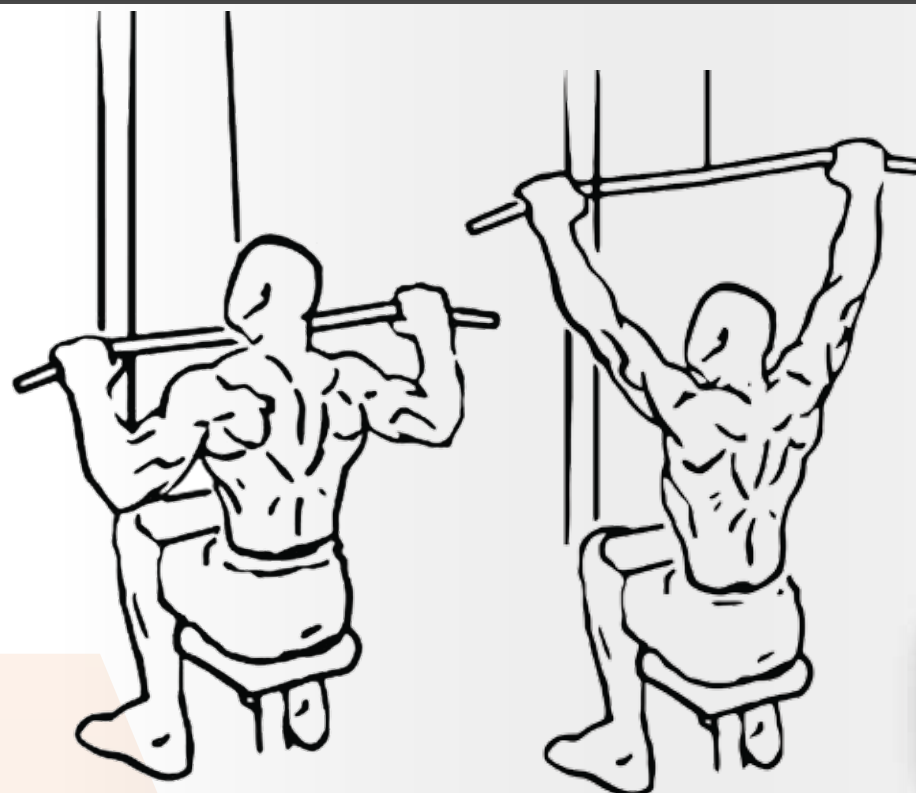
Day 4 - Back

اليوم ٤ - الظهر



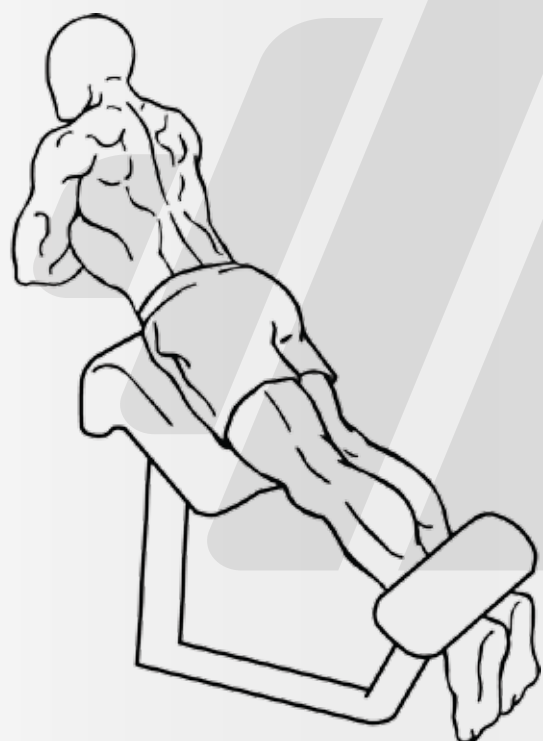
سحب منحني بالدامبل
Bent-over dumbbell row

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



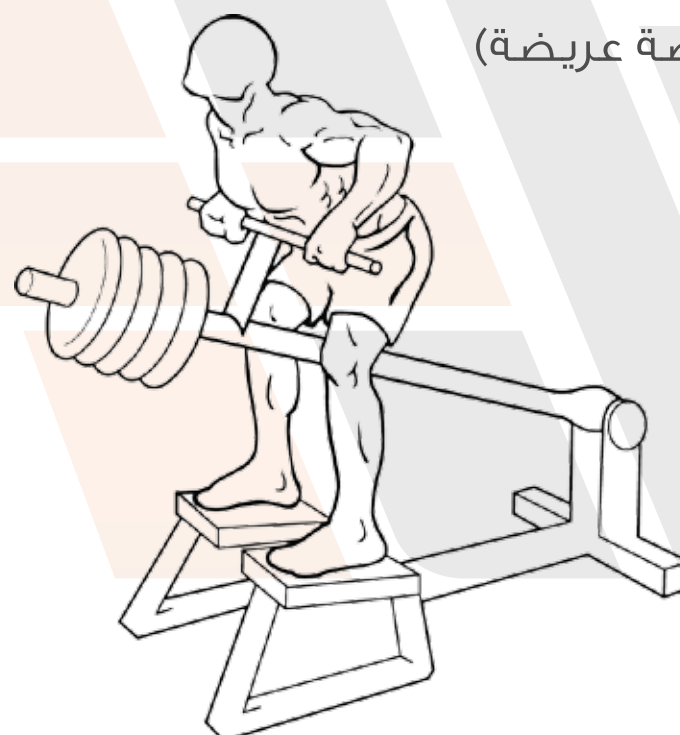
السحب من اعلى
Lat pulldowns

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



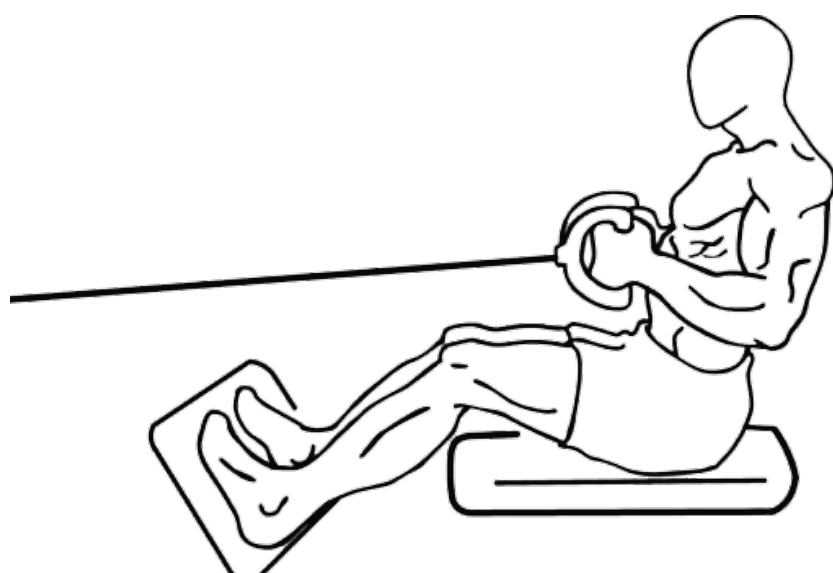
تمديدات الظهر
Back extentions

التمرين الخامس
الجولات: ٣
العدات: ١٥

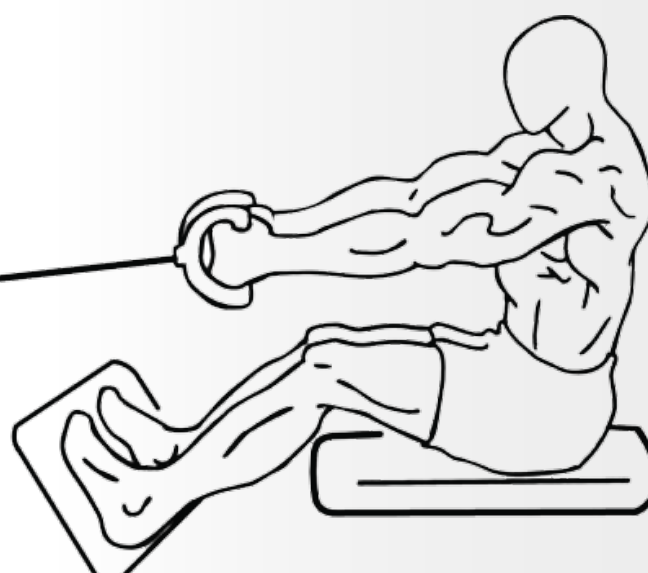


سحب باستخدام التي بار (قبضة عريضة)
T-bar row (wide grip)

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



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



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

Day 5 - Chest + Abs

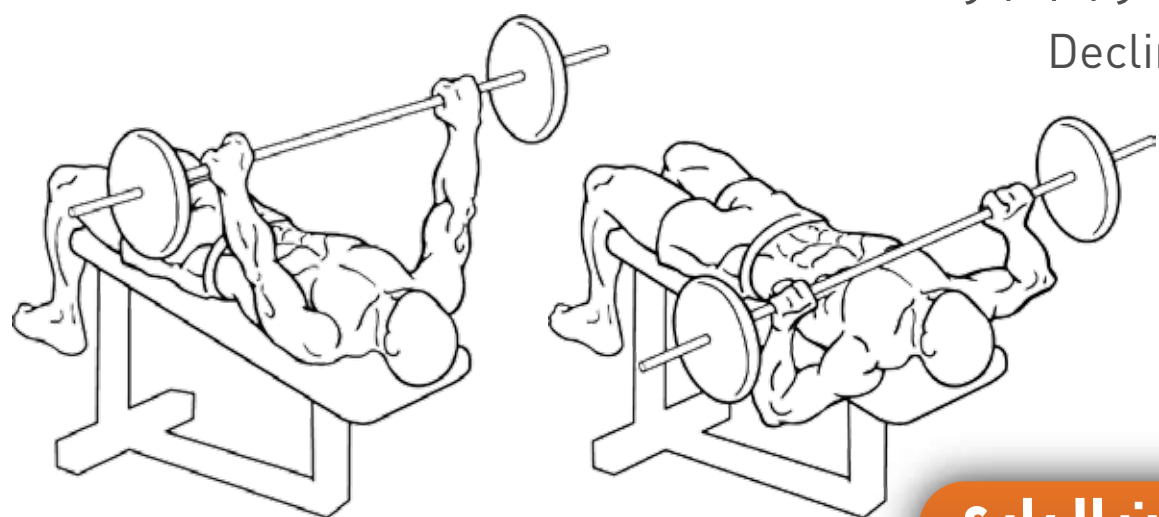
اليوم ٥ - الصدر والمعدة



Day 5 - Chest + Abs

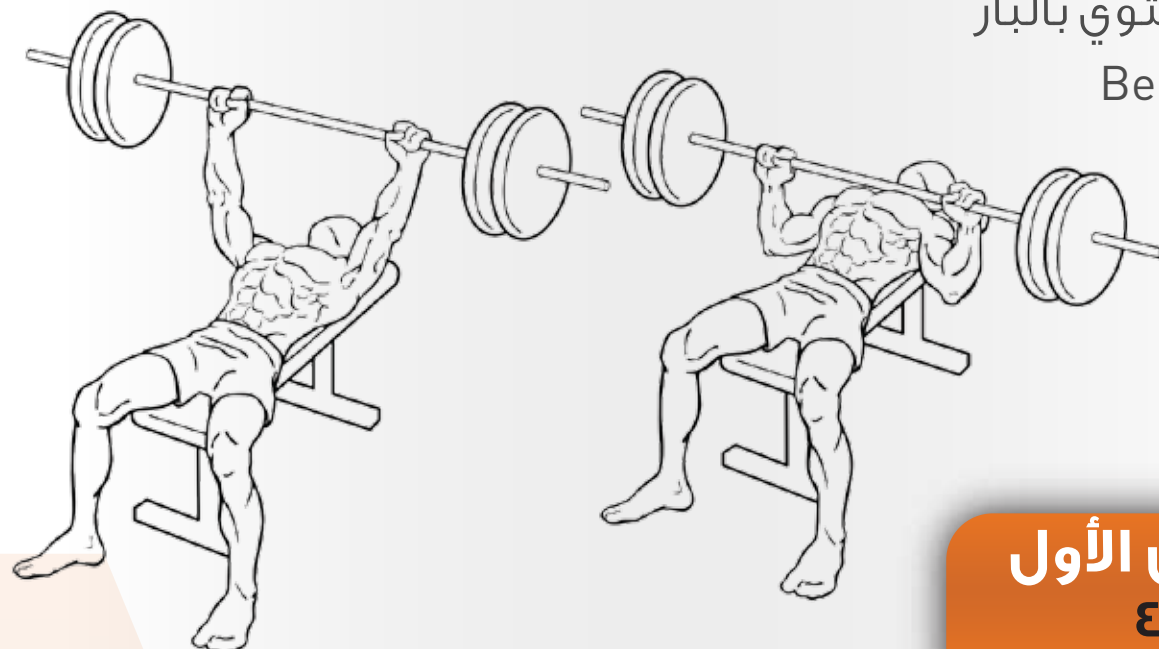
اليوم ٥ - الصدر والمعدة

ضغط مقلوب بالبار
Decline press



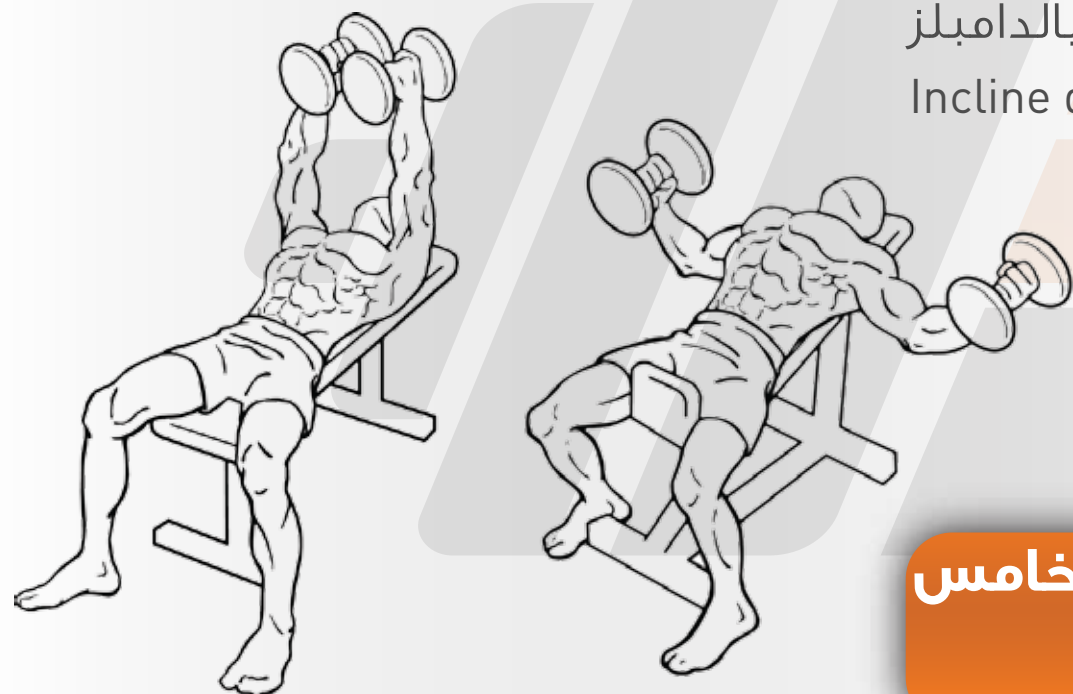
التمرين الرابع
الجولات: ٣
العدات: ١٠, ١٢, ١٥

ضغط مستوي بالبار
Bench press



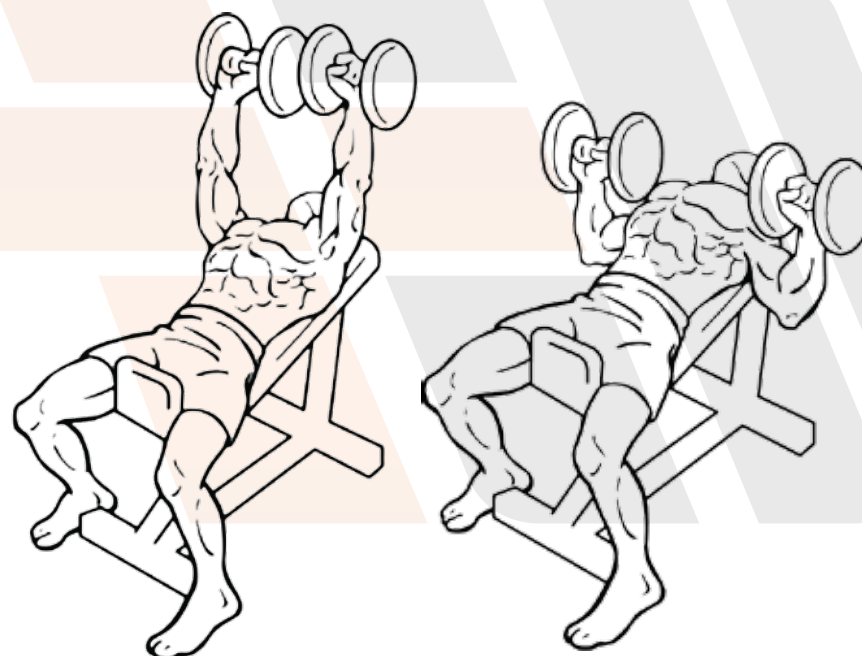
التمرين الأول
الجولات: ٤
العدات: ٦, ٨, ١٢, ١٥

رفرفة علوية بالدامبلز
Incline dumbbell flys



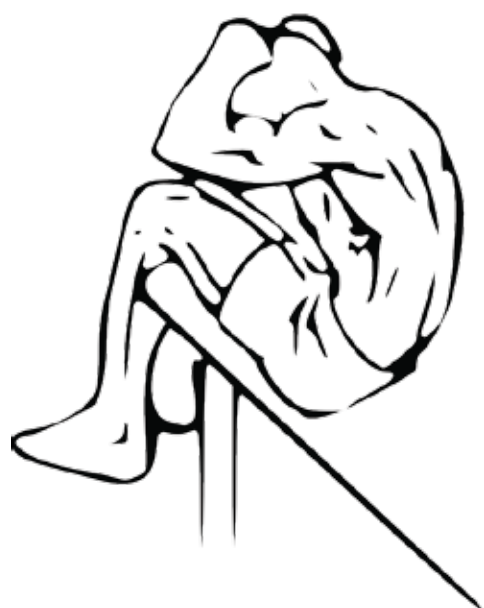
التمرين الخامس
الجولات: ٣
العدات: ١٥

ضغط علوي بالدامبلز
Incline dumbbell press



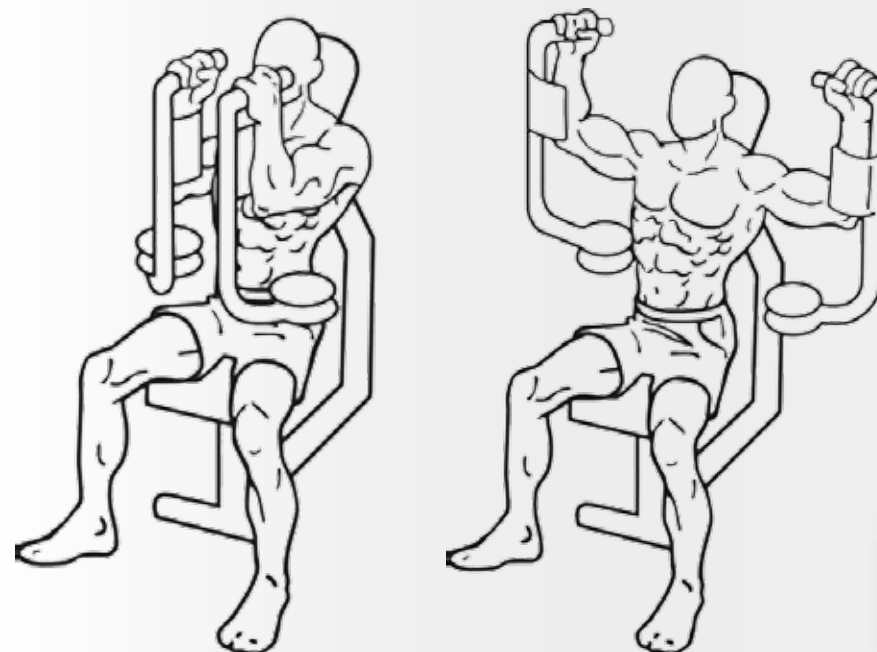
التمرين الثاني
الجولات: ٣
العدات: ١٠, ١٢, ١٥

سحق المعدة (أي نمط)
Crunches (Any variation)



التمرين السادس
الجولات: ٤
العدات: ٢٠

رفرفة بالجهاز (الفراشة)
Pec-dec machine



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

هل تبحث عن جدول تمارين أكثر فعالية؟

قم بمراسلة احد الاخصائيين لدينا واحصل على جدول تمارين وبرنامج غذائي مصمم خصيصا لك ملائما 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

Instagram: @4fitnessarabia

Copyright 2016. All rights reserved, unauthorized use, distribution, or alteration of this document will be subject to the law.