COUNTER APP — TALLY & CLICKER · ورقة قابلة للطباعة

# سجل المجموعات والتكرارات حسب المجموعة العضلية

جلسة واحدة لكل ورقة، مجمّعة ليسهل جمع الحجم الأسبوعي

### طريقة الاستخدام

1. اكتب كل تمرين تحت المجموعة العضلية التي يدرّبها بشكل رئيسي، مع الوزن المستخدم.
2. اكتب التكرارات المنجزة في كل مجموعة. عُدّ التكرارات كاملة المدى فقط.
3. إجمالي التكرارات = مجموع المجموعات. للحجم الأسبوعي، عُدّ خانات المجموعات المملوءة لكل مجموعة عضلية عبر أوراقك.

التاريخ _____ الاسم _____

وزن الجسم (اختياري) _____ الجلسة / الخطة _____

| التمرين | الوزن | المجموعة 1 | المجموعة 2 | المجموعة 3 | المجموعة 4 | المجموعة 5 | إجمالي التكرارات | ملاحظة (ألم، RPE، الإيقاع) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **الصدر** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **الظهر** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **الكتفان** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **الساقان والأرداف** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **الذراعان** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **الجذع** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |



© 2026 GiveMeMood