

جدول تمارين الظهر والبايسبس للمبتدئين

نشاط اليوم (1): ظهر وبايسبس

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



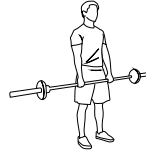
ArabicBodybuilding.com



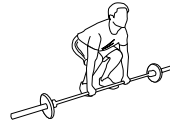
الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com

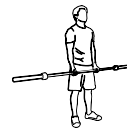
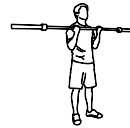


سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كيبيل مسطرة سفلي - Cable Standing Biceps Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل منحني معكوس - Dumbbell Prone Incline Biceps Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل دوران عكسي - Dumbbell Biceps Curl Reverse

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com