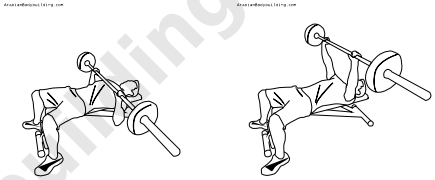
Push pull legs جدول 3 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس وكتف وبطن

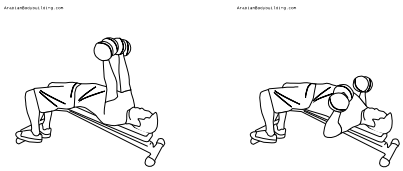
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ضغط صدر مقلوب دامبل - Dumbbell Decline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com




دفع دامبل مستوي - Dumbbell Decline Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



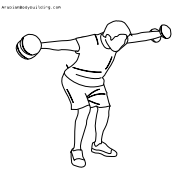

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

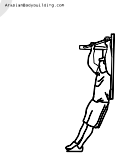




مرجحة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



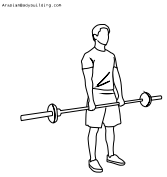


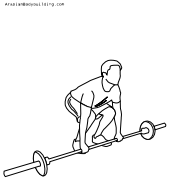
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وكتف وبايسبس وساعد

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8





ArabianBodybuilding.com

سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





جهاز سحب ظهر جالس قبضة متوسطة - Seated Machine Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8



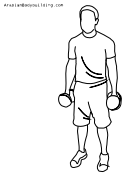


سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8





ArabianBodybuilding.com

سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8





ثني المعصم دامبل مطرقة على الكرسي - Dumbbell Neutral Wrist Curl Over Bench

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15





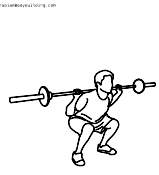
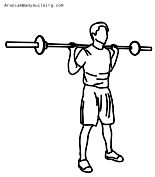
نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com

الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




سحب كيبل رجل خلفي فردي - Cable Standing Leg Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




الة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

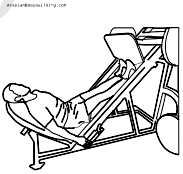
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com




ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15




بلانك - Plank

المجموعة 1 2
التكرارات 0 0

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com