

# Push pull legs جدول 3 أيام

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس وكتف وبطن

## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

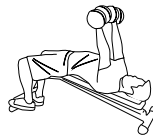


## ضغط صدر مقلوب دامبل - Dumbbell Decline Bench Press

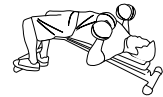
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



www.arabianbodybuilding.com



## دفع دامبل مستوي - Dumbbell Decline Triceps Extension

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

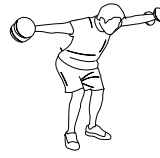
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

## رفرفة جانبي واقف منحني - Dumbbell Bent Over Delt Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## مرجة الساق للأعلى - Hanging Leg Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



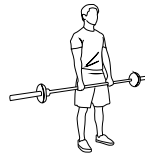
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): ظهر وكتف وبايسبس وساعد

## الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## جهاز سحب ظهر جالس قبضة متوسطة - Seated Machine Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب بار زج زاج على مسند - Barbell Preacher Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 15 15 15



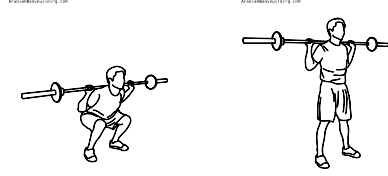
نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 3 2 1

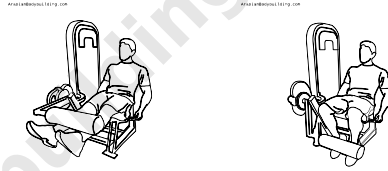
التكرارات 8 8 8



## الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## سحب كيبيل رجل خلفي فردي - Cable Standing Leg Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



## الفة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



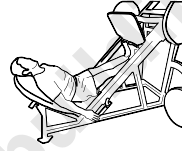
www.arabianbodybuilding.com



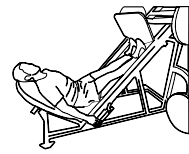
## ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## بلانك - Plank

المجموعة 1 2  
التكرارات 0 0



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com