

أفضل برنامج لتضخيم عضلات الصدر للمبتدئين

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

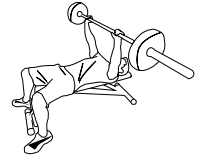
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10



ArabianBodybuilding.com

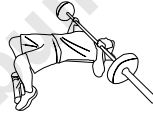


ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

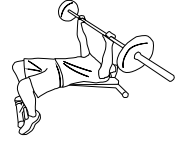
المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط بالدامبل مقلوب - Dumbbell Decline Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10

ArabianBodybuilding.com



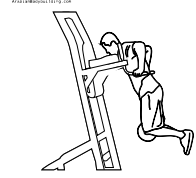
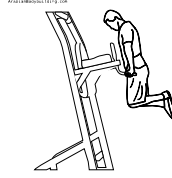
ArabianBodybuilding.com



متوازي ترايبسبى - Weighted Tricep Dips

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10

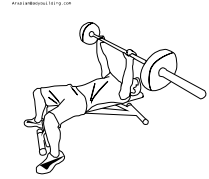


نشاط اليوم (2): صدر

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

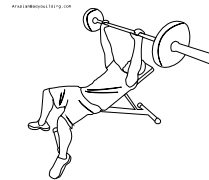
التكرارات 6 8 10



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 8 10

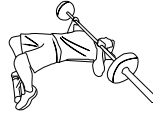


Barbell Decline Bench Press - ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي

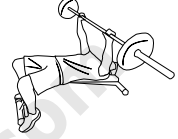
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



Dumbbell Bench Press - ضغط صدر دامبل مستوي

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

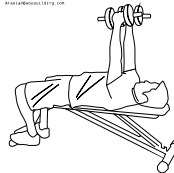


Dumbbell Fly - تفتيح صدر مستوي دامبل

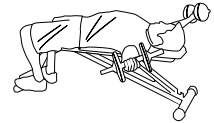
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

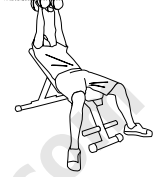
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 8 6

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com

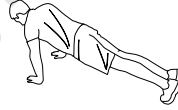


ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com