

أفضل برنامج لتمارين عضلات الظهر

نشاط اليوم (1): ظهر

سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 14 12

ArabicBodybuilding.com



سحب عالي قبضة ضيقة - Close Grip Front Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 14 12

ArabicBodybuilding.com



سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



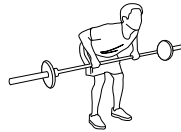
www.arabianbodybuilding.com



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

