

أفضل جدول تمرين لبناء عضلات ظهر ضخمة

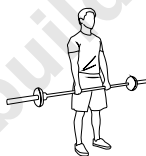
نشاط اليوم (1): ظهر

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

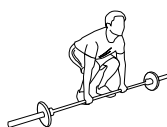
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 12 12

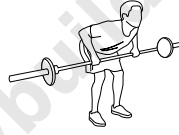


سحب ظهر تحديف بالبار - Barbell Bent Over Row

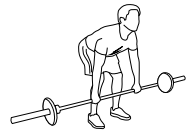
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

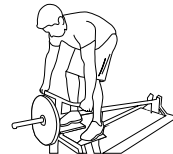
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 12 12

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 10 10

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com