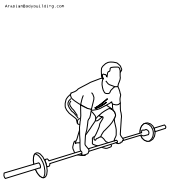
أقوى جدول تمارين كمال أجسام للضخامة العضلية الصافية

نشاط اليوم (1): ظهر وكتف وأرجل سفلية

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

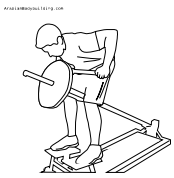


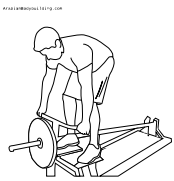

تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

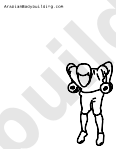
التكرارات 12 12 12

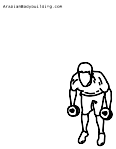




تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12





سحب كيبل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 1 2 3

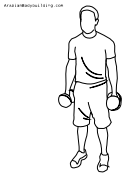
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12



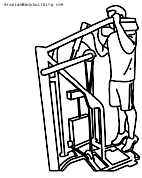
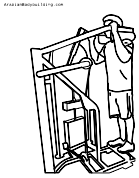

سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

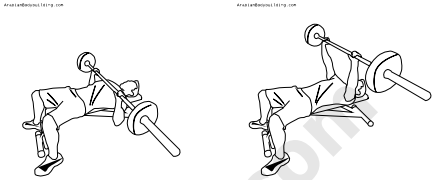



نشاط اليوم (2): صدر وترايسبس وبايسبس

ArabianBodybuilding.com

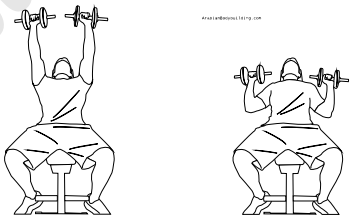
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



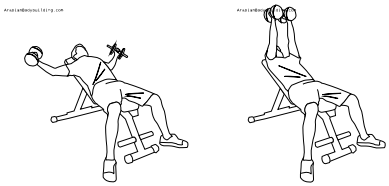
ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

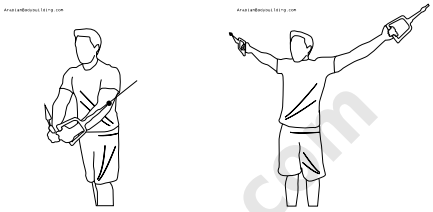
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

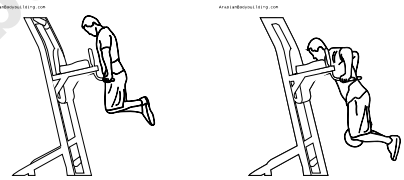
تجميع كيبل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



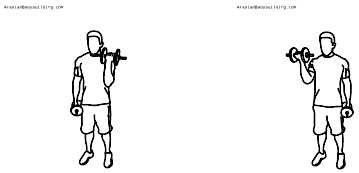
متوزاي ترايسبس - Weighted Tricep Dips

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

مطرقة دامبل واقف - Dumbbell Hammer Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

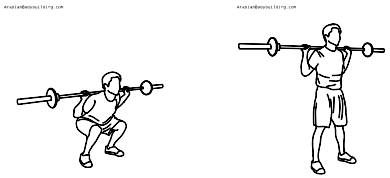


نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): أرجل علوية

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

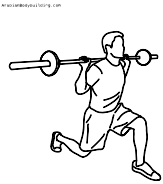
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

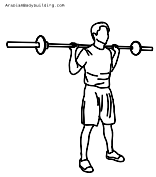


طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





رفعة ميتة تحت الركبة دامبل - Dumbbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3

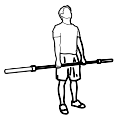
التكرارات 12 12 12



رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



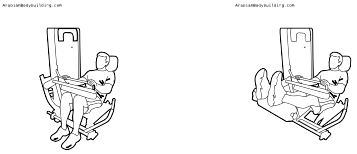


الة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3

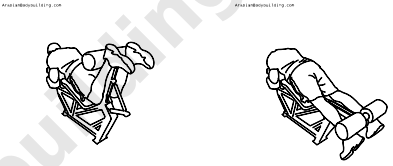
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

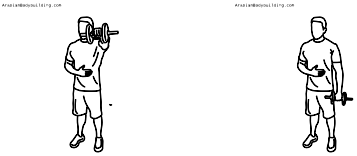


نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): كتف وترايسبس

كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

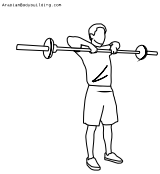
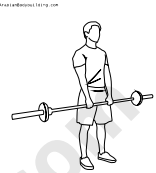
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

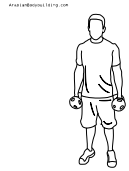
سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

الة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

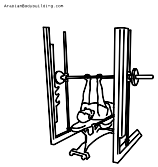


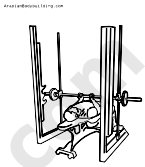

ArabianBodybuilding.com

ضغط قبضة معكوسة مغلقة جهاز السميث - Smith Machine Reverse Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





دفع بار زجاج مستوي - EZ Bar Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com