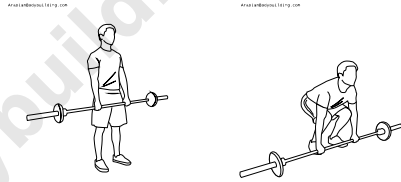


أقوى جدول تمارين كمال أجسام للضخامة العضلية الصافية

نشاط اليوم (1): ظهر وكتف وأرجل سفلية

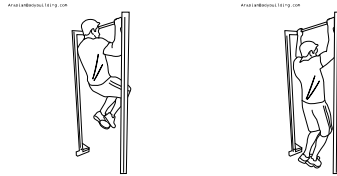
الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

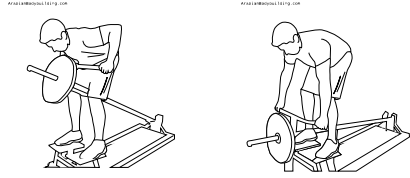
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



تجديف حر بالدامبل - Dumbbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3

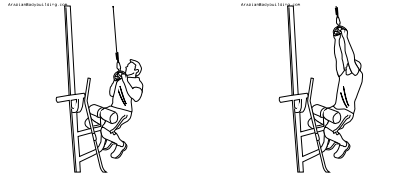
التكرارات 12 12 12



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

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

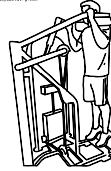


الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

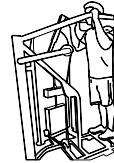
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر وترايسبس وبايسبس

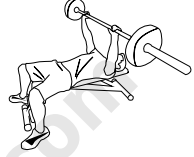
Barbell Bench Press - ضغط صدر بار مستوي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

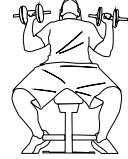


Dumbbell Incline Bench Press - ضغط صدر عالي دمبل

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



www.arabianbodybuilding.com



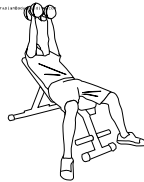
Dumbbell Incline Fly - تفتيح صدر دامبل عالي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تجميع كيبيل صدر عالي - Cable Cross Over

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



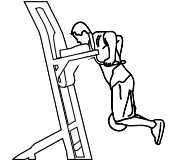
متوزاي ترايسبس - Weighted Tricep Dips

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



مطرقة دامبل واقف - Dumbbell Hammer Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): أرجل علوية

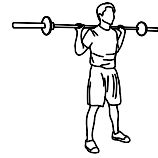
قرفساء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

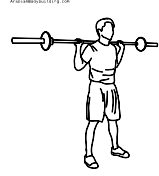
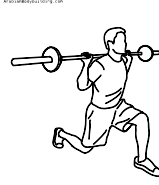


ArabicBodybuilding.com



طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



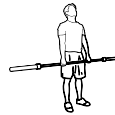
رفعة ميئة تحت الركبة دامبل - Dumbbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



رفعة ميئة 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



آلة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): كتف وترايبس

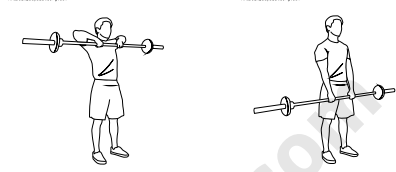
كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



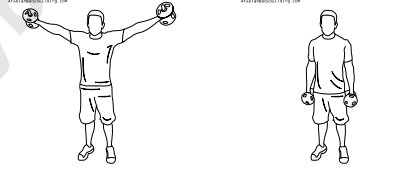
سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



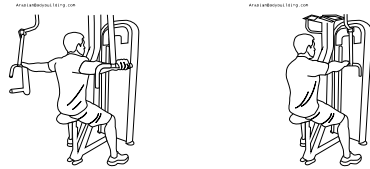
رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



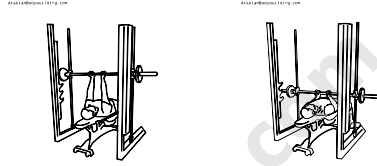
آلة رفرفة كتف خلفي - Machine Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



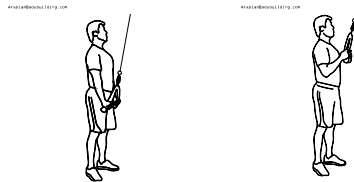
EZ Bar Triceps Extension - دفع بار زجراج مستوي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



Cable Rope Triceps Pushdown - سحب حبل كيبيل واقف

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com