

البرنامج التدريبي للاكتومورف Ectomorph للتضخيم

نشاط اليوم (1): ظهر وباسبس

عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب دامبل على مسند - Dumbbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



سحب دامبل دوران عكسي - Dumbbell Biceps Curl Reverse

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

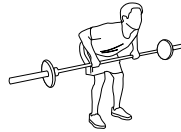


سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

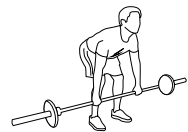
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تجديف دامبل كرسي عالي - Dumbbell Incline Bench Two Arm

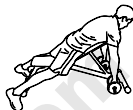
Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كابل مسطرة سفلي معكوس - Cable Reverse Grip Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر وترايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

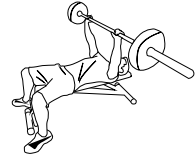
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 8 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كابل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 8 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 6



arabianbodybuilding.com



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

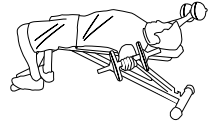
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com

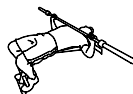


Barbell Wide Grip Decline - ضغط مستوي بالبار قبضة يد واسعة - Bench Press

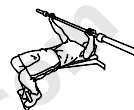
المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 6

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



Bench Pushups - ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي

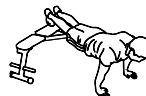
المجموعة 1 2 3

التكرارات 15 15 15

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com

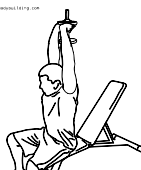


Dumbbell Seated Triceps Press - اوفر دامبل جالس

المجموعة 1 2 3

التكرارات 8 8 8

arabianbodybuilding.com



arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كتف

رفرفة دامبل خلفي منحني يد واحدة - Dumbbell Alternate Bent Over Reverse Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabicBodybuilding.com



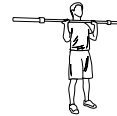
ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 6 6 6 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 10 10



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2

التكرارات 10 10



ضغط كتف ارنولد مع الدوران بالتبادل - Dumbbell Alternate Seated Arnold Press

المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

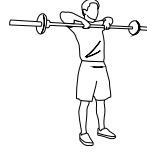


سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

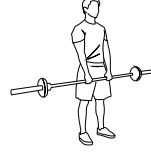
المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



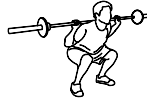
نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

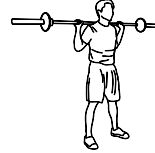
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 10 8 8 6 4

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

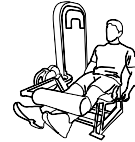


اللة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 12 12

ArabicBodybuilding.com



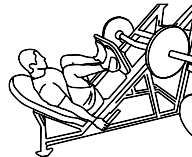
ArabicBodybuilding.com



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 4 6 8 8 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): ظهر وبطن وكتف

عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



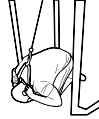
ArabicBodybuilding.com



سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20



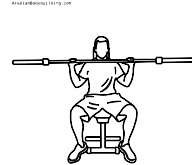
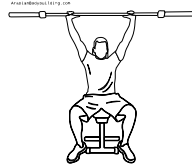
بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



رفرفة امامي بالطاره - Weight Plate Front Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



رفرفة خلفي مستوي - Dumbbell Lying Rear Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com