البرنامج التدريبي للاكتومورف Ectomorph للتضخيم

نشاط اليوم (1): ظهر وبايسبس

عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



سحب دامبل على مسند - Dumbbell Preacher Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 8 8 8 8

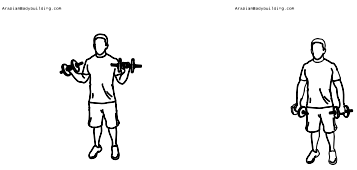


سحب دامبل دوران عكسي - Dumbbell Biceps Curl Reverse

المجموعة 1 2 3

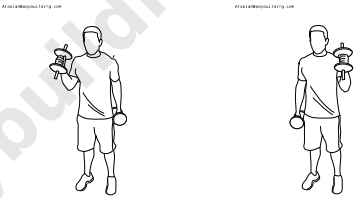
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 10 10 10



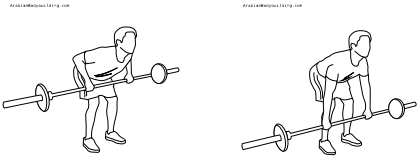
مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

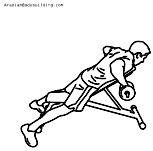


تجديف دامبل كرسي عالي - Dumbbell Incline Bench Two Arm

ArabianBodybuilding.com

Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




سحب كيبل مسطرة سفلي معكوس - Cable Reverse Grip Curls

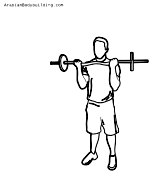
المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




ArabianBodybuilding.com

سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (2): صدر وترايسبس

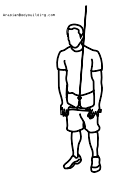
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 8 8 6



سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 8 8 6



ArabianBodybuilding.com

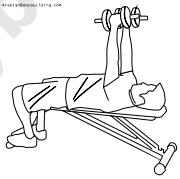
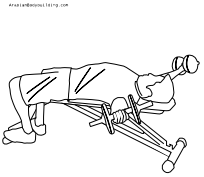
ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 6




تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

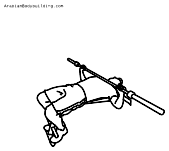
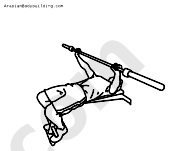
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




ArabianBodybuilding.com

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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 6

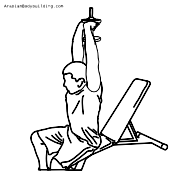
ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي - Bench Pushups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15




اوفر دامبل جالس - Dumbbell Seated Triceps Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



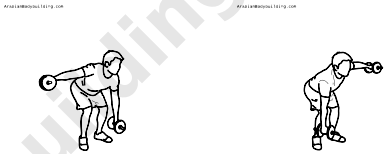

ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): كتف

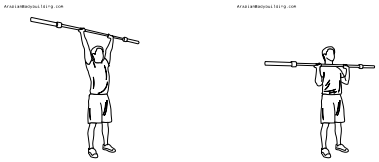
رفرفة دامبل خلفي منحني يد واحدة - Dumbbell Alternate Bent Over Reverse Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 6 6 6 6



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 10 10

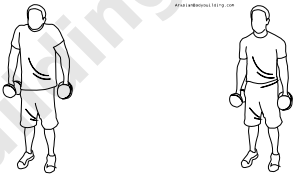
ArabianBodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2

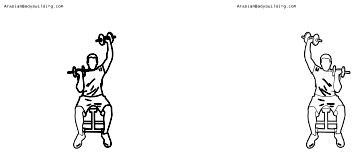
التكرارات 10 10



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

المجموعة 1 2

التكرارات 10 10

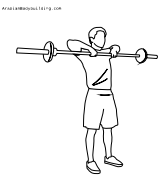
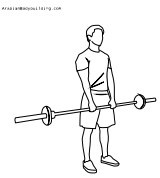


سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2

ArabianBodybuilding.com

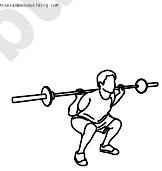
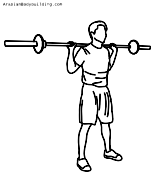
التكرارات 10 10

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

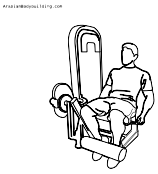
قرفصاء بالبار - Barbell Squat

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

الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

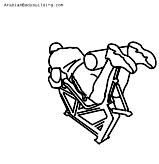
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 12 12




ضغط رجل مكبس - Leg Press

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

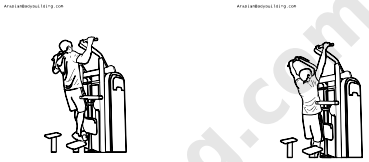



ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (6): ظهر وبطن وكتف

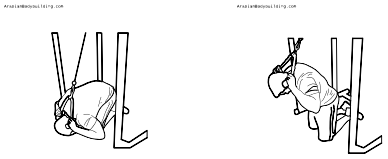
عـقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 20 20



سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

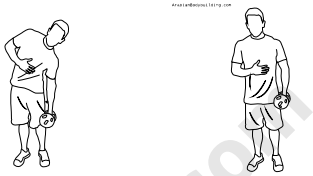
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20



ArabianBodybuilding.com

ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20



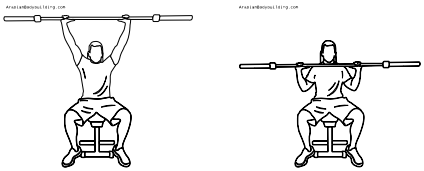
بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

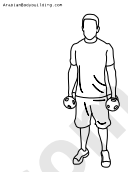
المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6



ArabianBodybuilding.com

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




رفرفة خلفي مستوي - Dumbbell Lying Rear Delt Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15




ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com