برنامج تمارين القوة الانفجارية للمبتدئين

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وبطن وترايسبس

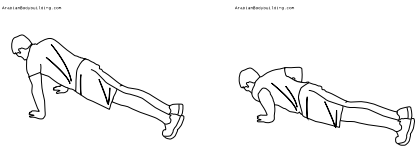
سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1
التكرارات 0



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1
التكرارات 0



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1
التكرارات 0

ArabianBodybuilding.com




سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

التكرارات 0




ضغط ضيق ترايسبس - Close Triceps Pushup

المجموعة 1

التكرارات 0

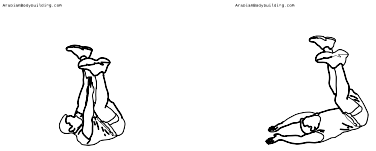



لمس اطراف القدم المرفوعة - V Ups

المجموعة 1

التكرارات 0

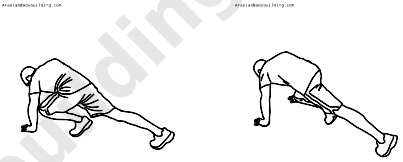
ArabianBodybuilding.com



ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1

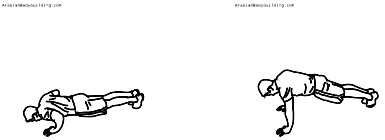
التكرارات 0



ضغط صدر صعود مرتفع بالجسم - Push Up to Side Plank

المجموعة 1

التكرارات 0

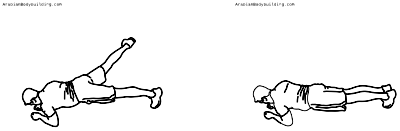


بلانك ركل الرجل للخارج - Plank with Side Kick

المجموعة 1

التكرارات 0

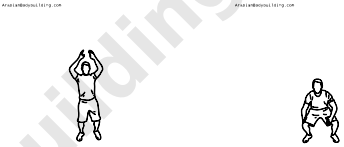
ArabianBodybuilding.com



قفز سكوات مع تحريك اليدين - Rocket Jump

المجموعة 1

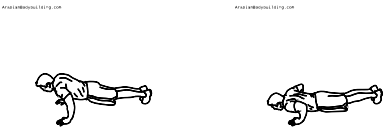
التكرارات 0



ضغط صدر باليو صعود للنصف - Plyo Push-Up

المجموعة 1

التكرارات 0



اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 1

التكرارات 8

ArabianBodybuilding.com

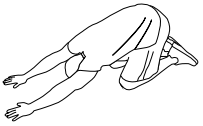




ضغط البطن داخلي (طحن) - Downward Facing Puppy Dog

المجموعة 1

التكرارات 0



طعن بوزن الجسم - Kneeling Hip Flexor

المجموعة 1

التكرارات 0



ArabianBodybuilding.com