

برنامج تمارين القوة الانفجارية للمبتدئين

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وبطن وترايسبس

سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



ضغط ضيق ترايسبس - Close Triceps Pushup

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



لمس اطراف القدم المرفوعة - V Ups

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



Mountain Climbers - ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل

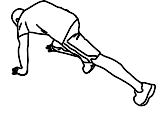
المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



Push Up to Side Plank - ضغط صدر صعود مرتفع بالجسم

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

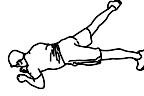


Plank with Side Kick - بلانك ركل الرجل للخارج

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



قفز سكوات مع تحريك اليدين - Rocket Jump

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط صدر باليو صعود للنصف - Plyo Push-Up

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 1

التكرارات 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط البطن داخلي (طحن) - Downward Facing Puppy Dog

المجموعة 1

التكرارات 0



طعن بوزن الجسم - Kneeling Hip Flexor

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com

