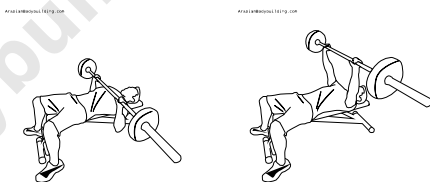


برنامج تمارين تضخيم وتنشيف في نفس الوقت

نشاط اليوم (1): صدر وكتف وترايسبس وأرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



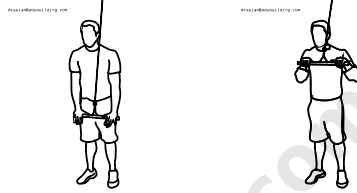
الضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



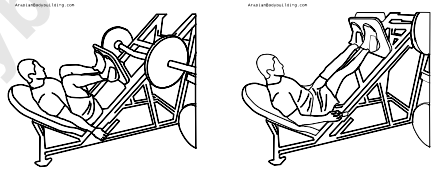
سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



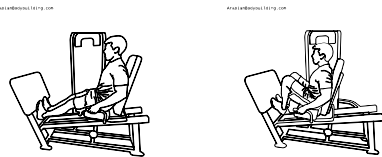
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



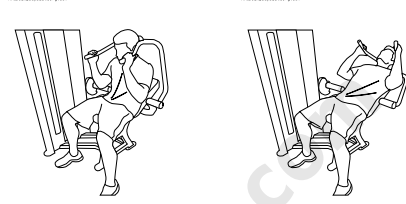
ضغط سمانة جالس على المكبس - Calf Press on Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

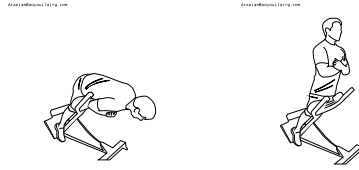
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (2): ظهر وكتف وبايسبس وأرجل علوية وكارديو

تمرين القطنية على كرسي عالي - Back Hyperextensions - Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب واسع عالي معكوس - Reverse Grip Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



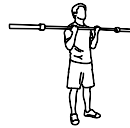
www.arabianbodybuilding.com



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



الفة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

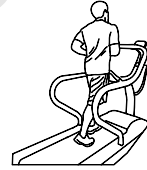
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): صدر وكتف وترايبسبس وأرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



الة ضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب كيبيل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



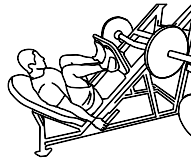
ArabicBodybuilding.com



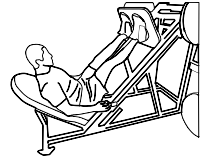
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com

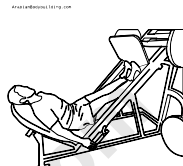


ArabicBodybuilding.com



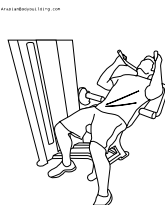
ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): ظهر وكتف وبايسبس وأرجل علوية وكارديو

تمرين القطنية على كرسي عالي - Back - Hyperextensions Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب واسع عالي معكوس - Reverse Grip Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



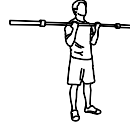
www.arabianbodybuilding.com



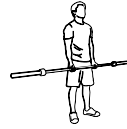
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



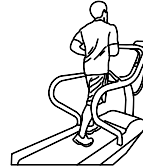
www.arabianbodybuilding.com



جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30

www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة