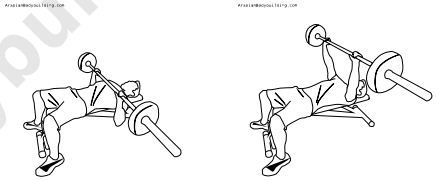
برنامج تمارين تضخيم وتنشيف في نفس الوقت

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

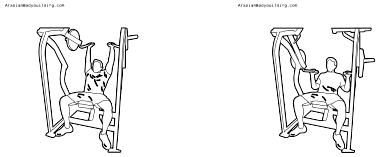
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



الة ضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

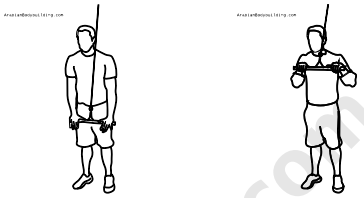
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

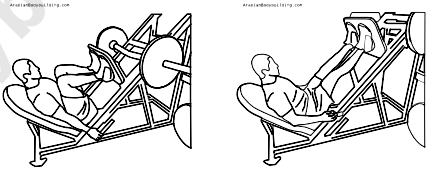
سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



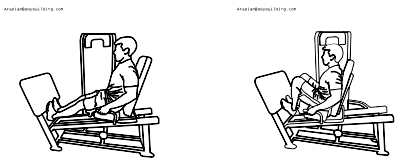
ضغط رجل مكبس - Leg Press

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



ArabianBodybuilding.com

الة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

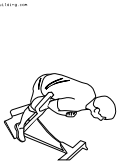
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




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

تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back 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

ArabianBodybuilding.com



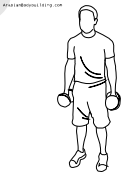


سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

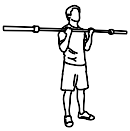




سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





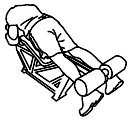
الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



نشاط اليوم (3): يوم راحة

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

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

الة ضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



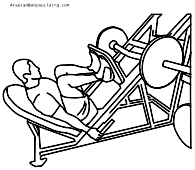

سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط رجل مكبس - Leg Press

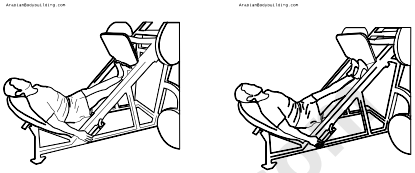
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

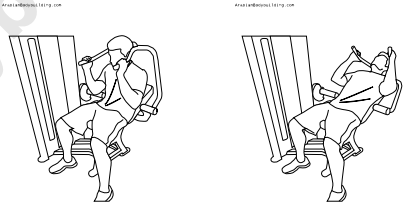
ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



الة 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 - Hyperextensions - Back Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





سحب واسع عالي معكوس - Reverse Grip Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



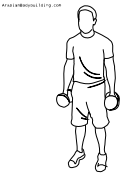


سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



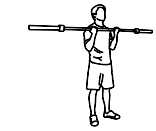


سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

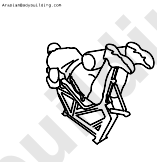


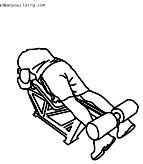


الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

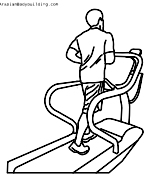




جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com