

برنامج تمارين زيادة القوة العضلية 6 أيام

نشاط اليوم (1): أرجل علوية ومؤخرة (جلوتس) وظهر
وبايسبس وأرجل سفلية

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

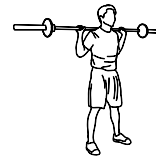
المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

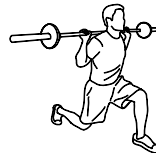


طعن بالبار - Barbell Lunge

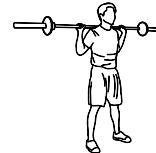
المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كابل سفلي سكوات - Cable Pull Through

المجموعة 4 3 2 1

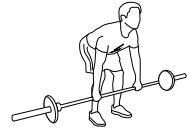
التكرارات 10 10 10 10



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4

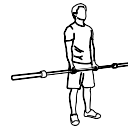
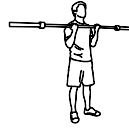
التكرارات 8 8 8 8



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



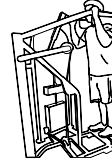
آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (2): صدر وكتف وترايبس وبطن

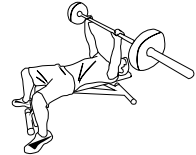
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

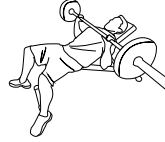


ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

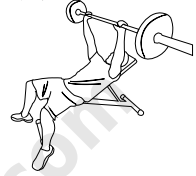
المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

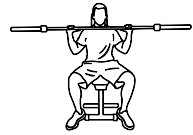
المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

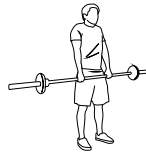


سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

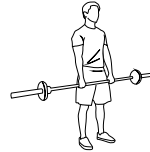
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

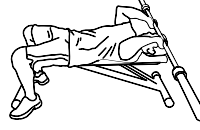


دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

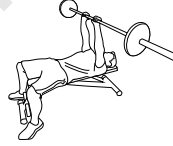


ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

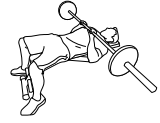
المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

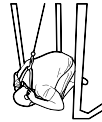


سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): صدر وكتف وترايسبس وبطن

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

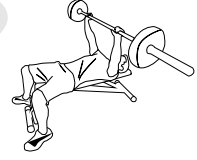
المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

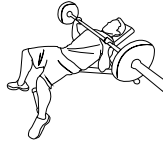


ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



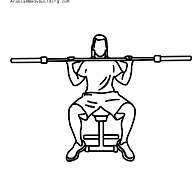
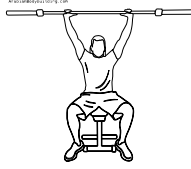
ArabicBodybuilding.com



ضغط كتف بار جالس - Barbell Shoulder Press

المجموعة 4 3 2 1

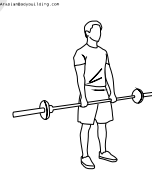
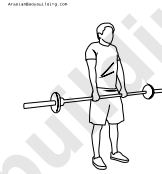
التكرارات 8 8 8 8



سحب بار ترايبس - Barbell Shrug

المجموعة 3 2 1

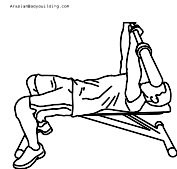
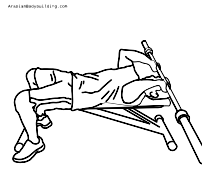
التكرارات 8 8 8



دفع بار ترايبسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 4 3 2 1

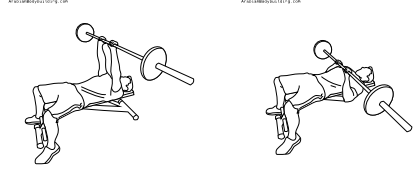
التكرارات 8 8 8 8



ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

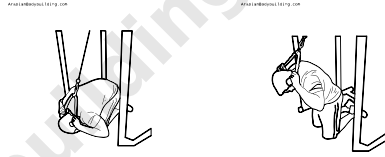
المجموعة 3 2 1

التكرارات 10 10 10



سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

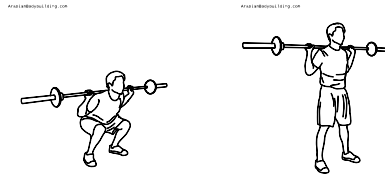
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (5): أرجل علوية ومؤخرة (جلوتس) وظهر
وبايكسبس وأرجل سفلية

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

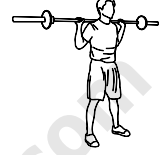
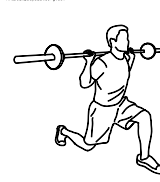
المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 6 6



طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 6 6



سحب كيبيل سفلي سكوات - Cable Pull Through

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

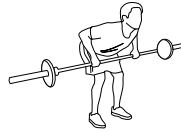


سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

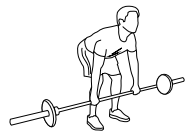
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



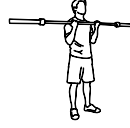
www.arabianbodybuilding.com



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



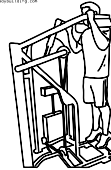
www.arabianbodybuilding.com



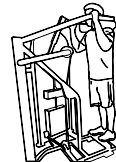
الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3
التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

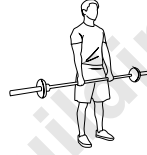
نشاط اليوم (7): ظهر وأرجل علوية وأرجل سفلية وبايسبس

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

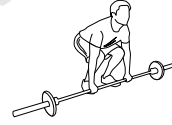
المجموعة 3 2 1

التكرارات 6 6 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 4 3 2 1

التكرارات 8 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

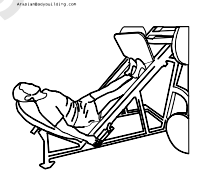
التكرارات 10 10 10



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3

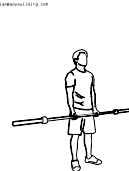
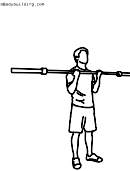
التكرارات 8 8 8



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 8 8 8 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

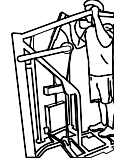
المجموعة 1 2 3

التكرارات 15 15 15

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com