

# برنامج تمرين 5x5 لزيادة القوة وبناء العضلات

نشاط اليوم (1): صدر وكتف وترايسبس

**ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press**

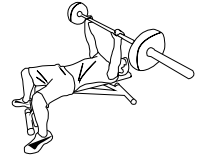
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5 5

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



**ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press**

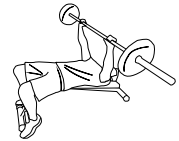
المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5 5

ArabianBodyBuilding.com



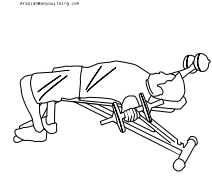
ArabianBodyBuilding.com



**تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly**

المجموعة 1 2 3 4 5

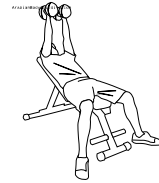
التكرارات 5 5 5 5



## تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5



## ضغط بار مع قرفصاء - Barbell Push Press

المجموعة 1 2 3 4 5

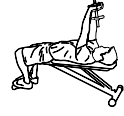
التكرارات 5 5 5 0 5



## دفع دامبل مستوي - Dumbbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 5 5 5 5



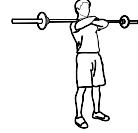
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): أرجل علوية ومؤخرة (جلوتس) وأرجل سفلية

سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5 5



رفعة ميتة بار تحت الركبة - Barbell Stiff-Legged Deadlift

المجموعة 1 2 3 4 5

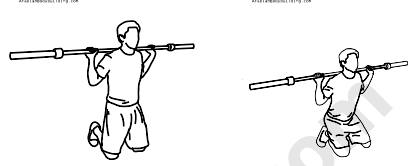
التكرارات 5 5 5 5 5



## سكوات مع الركوع بار خلف الرأس - Kneeling Squat

المجموعة 1 2 3 4 5

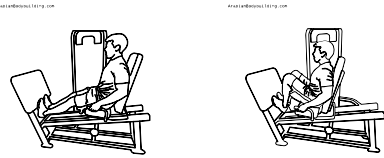
التكرارات 5 5 5 5 5



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

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5 5



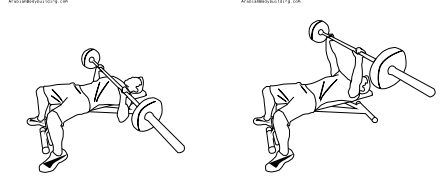
نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): صدر وكتف وظهر وبايسبس

## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4 5

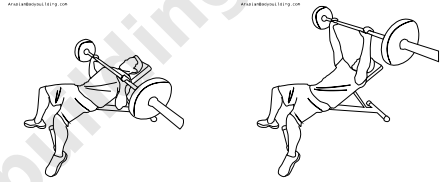
التكرارات 5 5 5 5 5



## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4 5

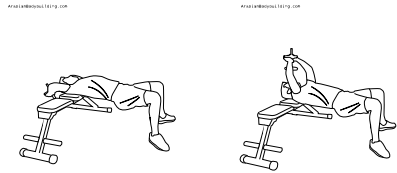
التكرارات 5 5 5 5 5



## اوفر صدر بالدامبل مستوي - Dumbbell Bent Arm Pullover

المجموعة 1 2 3 4 5

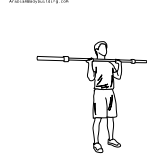
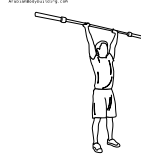
التكرارات 5 5 5 5 5



## ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3 4 5

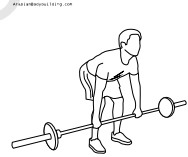
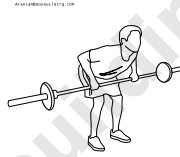
التكرارات 5 5 5 5 5



## سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 5 5 5 5 5



## سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 1 2 3 4 5

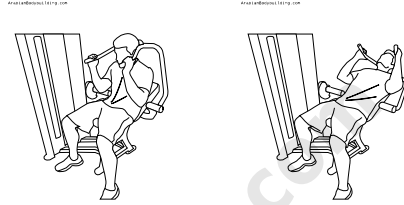
التكرارات 5 5 5 5 5



نشاط اليوم (6): بطن

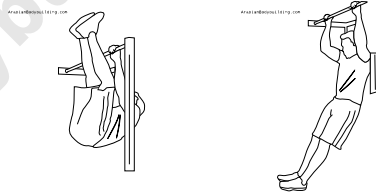
## آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



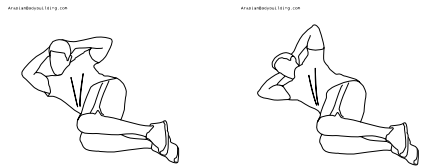
## ضغط بطن عقلة - Hanging Pike

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## طحن بطن مائل جانبي - Oblique Crunches

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12



## ضغط بطن بار كرسي مقلوب - Barbell Press Sit Up

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



## ضغط بطن مع ضغط الارجل - Tuck Crunch

المجموعة 1 2 3  
التكرارات 12 12 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com