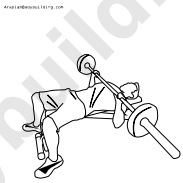
جدول 5 أيام لزيادة الكتلة العضلية والتضخيم

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

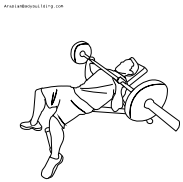
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 10 8 6





ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

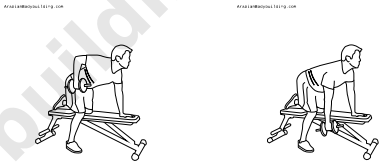
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 10 8 6



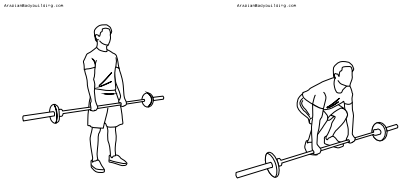
سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



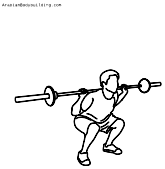
نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

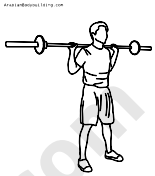
ArabianBodybuilding.com

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



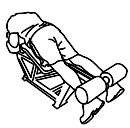


الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



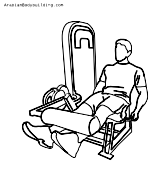


ArabianBodybuilding.com

الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



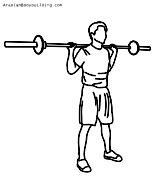


طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

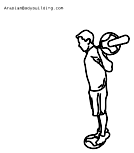




ضغط سمانة بار خلف الرأس على طارة - Barbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ArabianBodybuilding.com

الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

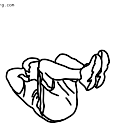




ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 30 30 30 30





ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 20 20 20 20





ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن مقلوب على العقلة - Weighted Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20



ضغط بطن مقلوب بالطارة - Weight Plate Decline Crunch

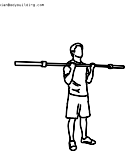
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 25 25 25 25



نشاط اليوم (3): بايسبس وترايسبس

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

تبادل سحب دامبل على مسند - Dumbbell Alternate Preacher Curl

المجموعة 1 2 3 4

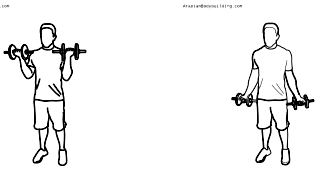
التكرارات 12 10 8 6



سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3 4

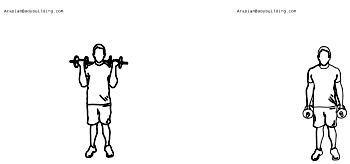
التكرارات 12 10 8 6



سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



ArabianBodybuilding.com

تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

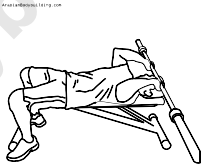


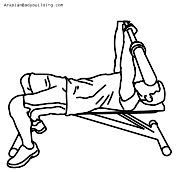


دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

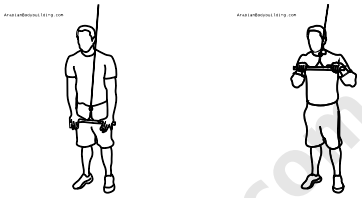




ArabianBodybuilding.com

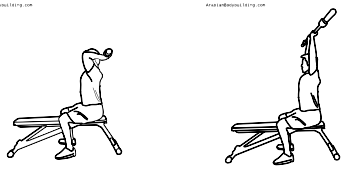
سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



اوفر بار ترايسبس جالس - Barbell Seated Overhead Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6



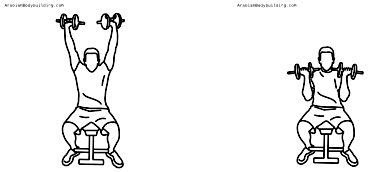
نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كتف وظهر

ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

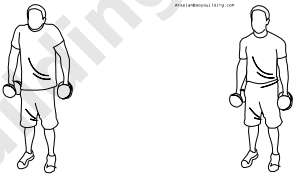
ArabianBodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3 4

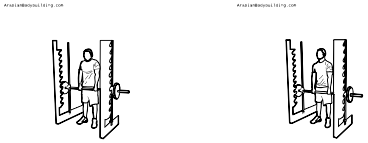
التكرارات 12 10 8 6



ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

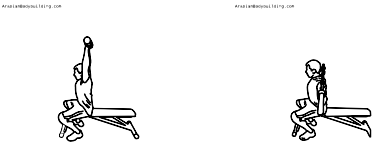
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ضغط دامبل جالس خلف الراس - Barbell Behind The Head Military Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

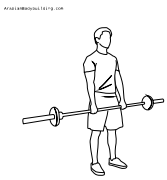
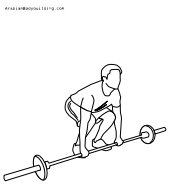


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 10 8 6

سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

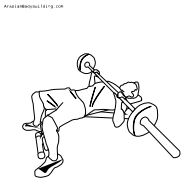
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6




نشاط اليوم (6): صدر وترايسبس وأرجل علوية

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 8 6 4

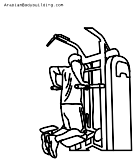



ArabianBodybuilding.com

متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 20 30 40





ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6



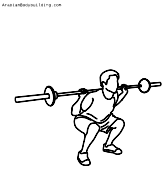


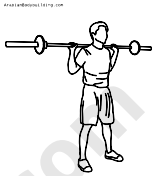
ArabianBodybuilding.com

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

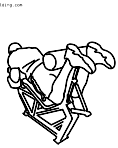


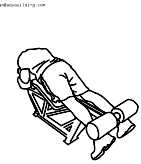


الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6





ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 20 20 20 20



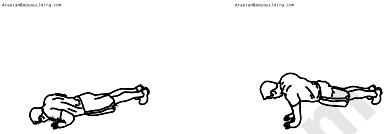


ArabianBodybuilding.com

ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3 4

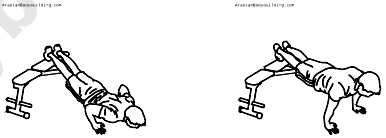
التكرارات 20 20 20 20



ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي - Bench Pushups

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 20 20 20 20



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com