

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

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



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

المجموعة 1 2 3 4

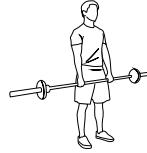
التكرارات 6 8 10 12



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبتن

Barbell Squat - قرفصاء بالبار

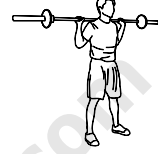
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

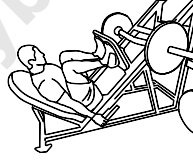


Leg Press - ضغط رجل مكبس

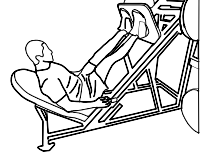
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

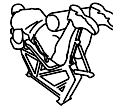


Lying Leg Curls - آلة ضغط رجل خلفي مستلقي

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



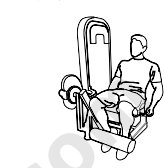
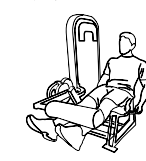
ArabianBodybuilding.com



آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

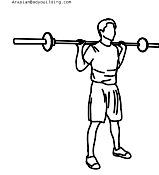
التكرارات 6 8 10 12



طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

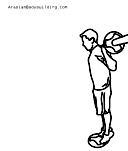


ضغط سمانة بار خلف الرأس على طارة - Barbell Standing Calf

Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن كرانش - Crunches

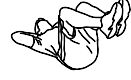
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 30 30 30 30

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 20 20 20 20

www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب على العقلة - Weighted Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب بالطارة - Weight Plate Decline Crunch

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 25 25 25 25

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

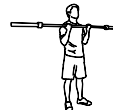


نشاط اليوم (3): بايسبس وتراييسبس

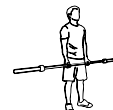
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تبادل سحب دامبل على مسند - Dumbbell Alternate Preacher Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

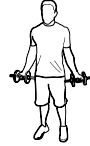
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

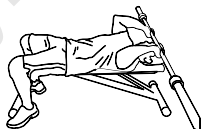


دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

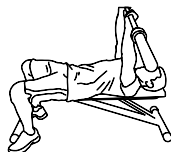
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

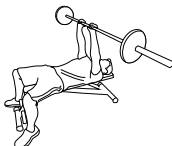


ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كابل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



أوفر بار ترايسبس جالس - Barbell Seated Overhead Triceps Extension

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كتف وظهر

ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3 4

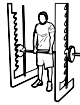
التكرارات 6 8 10 12



ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 1 2 3 4

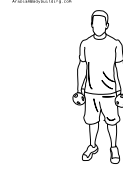
التكرارات 6 8 10 12



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

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

المجموعة 1 2 3 4

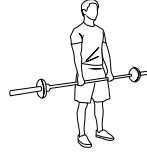
التكرارات 6 8 10 12



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 6 8 10 12

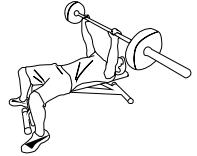


نشاط اليوم (6): صدر وترايسبس وأرجل علوية

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 4 6 8 10



متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 20 30 40

ArabianBodybuilding.com



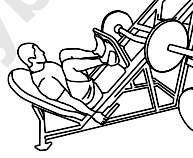
ArabianBodybuilding.com



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



قرفصاء بالبار - Barbell Squat

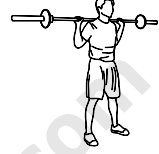
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



الفة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 10 8 6

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 20 20 20 20

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

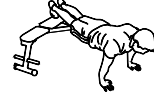


ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي - Bench Pushups

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 20 20 20 20

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة