

# جدول التمارين المركبة لتسريع الضخامة العضلية

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

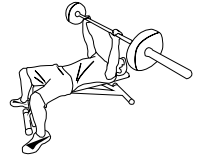
## ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com



## ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

ArabianBodyBuilding.com



ArabianBodyBuilding.com

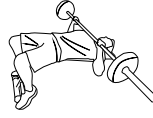


## ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

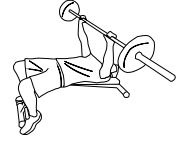
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 10 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## ماكينة ضغط صدر - Machine Inner Chest Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

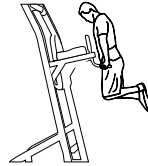


## متوزاي ترايبسبس - Weighted Tricep Dips

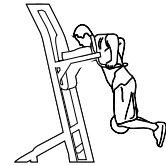
المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



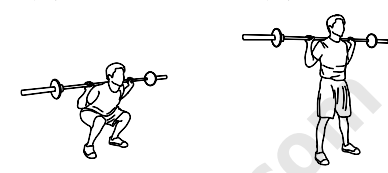
ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية

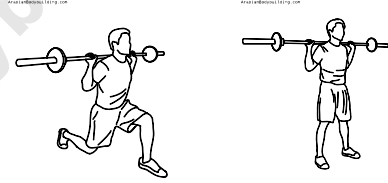
## قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



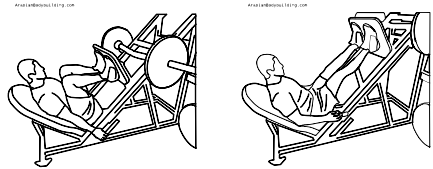
## طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



## ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



## سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



## تمدد الارجل حبل المقاومة مستلقي - Calf Stretch with Rope

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 0 0 0 0

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

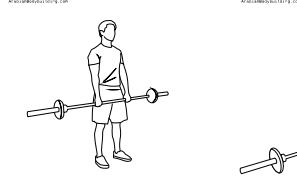


نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): ظهر

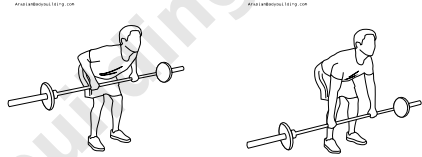
## الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



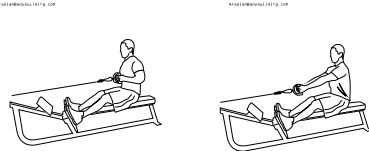
## سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



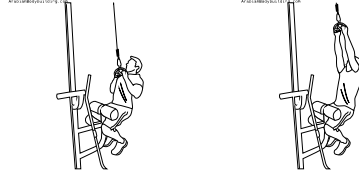
## سحب كيبيل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



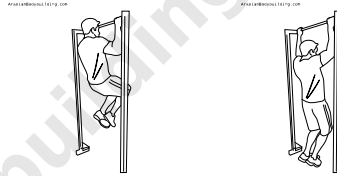
## سحب كيبيل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



## سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

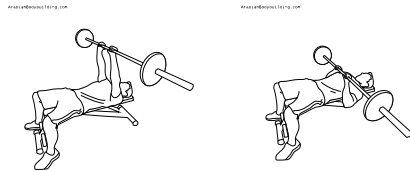
المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



## نشاط اليوم (5): ترايسبس وبايسبس وظهر

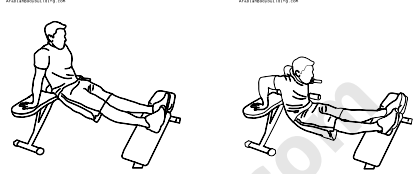
## ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



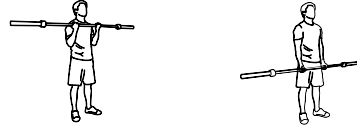
## غطس بوزن الجسم - Bench Dip

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



## سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



## تجديف بالبار يد معكوسة - Barbell Reverse Grip Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10



## عقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

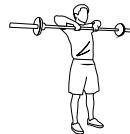


## نشاط اليوم (6): كتف وبطن

### سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



## سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



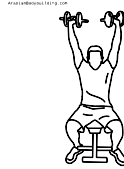
## ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



## ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 12 12 12 12



## ضغط بطن كرانش بالطارة رفع القدمين - Weighted Crunches

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



## تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3 4  
التكرارات 10 10 10 10

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com