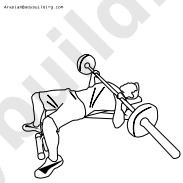
جدول التمارين المركبة لتسريع الضخامة العضلية

نشاط اليوم (1): صدر وترايسبس

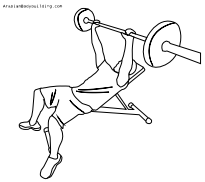
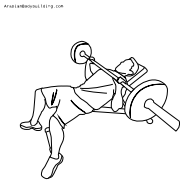
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10

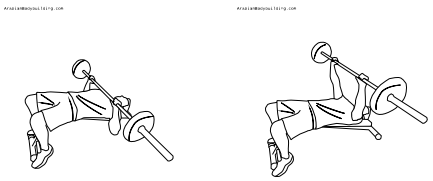



ضغط صدر بار مقلوب فرنساوي - Barbell Decline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

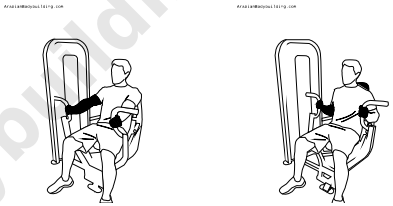
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 10 10 10 10



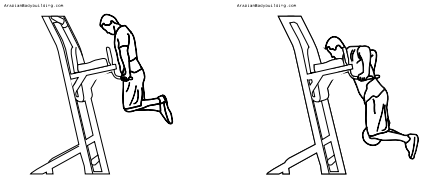
ماكينة ضغط صدر - Machine Inner Chest Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



متوزاي ترايسبس - Weighted Tricep Dips

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

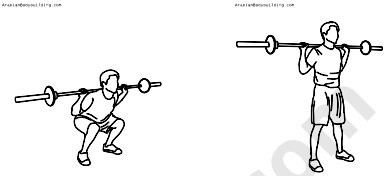


نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية

ArabianBodybuilding.com

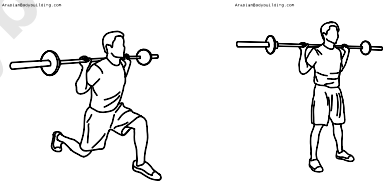
قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



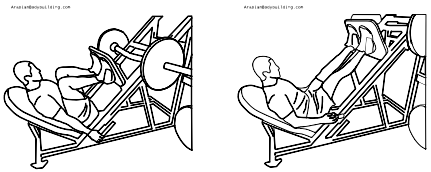
طعن بالبار - Barbell Lunge

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



ArabianBodybuilding.com

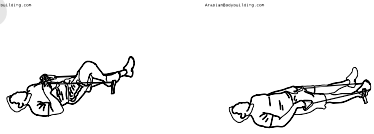
سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



تمدد الارجل حبل المقاومة مستلقي - Calf Stretch with Rope

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 0 0 0 0



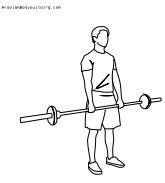
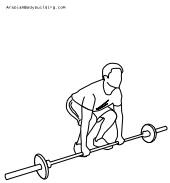
نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): ظهر

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

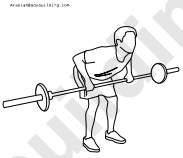
ArabianBodybuilding.com

سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12




سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12




سحب كيبل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com




سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

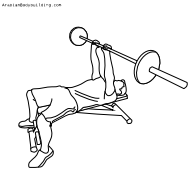
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10




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




ArabianBodybuilding.com

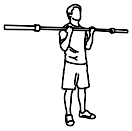
غطس بوزن الجسم - Bench Dip

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



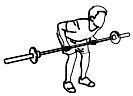
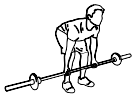

سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

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

ArabianBodybuilding.com

عـقلة قبضة متوسطة يد معكوسة - Chin Up

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12




متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

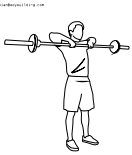
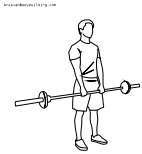
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10




نشاط اليوم (6): كتف وبطن

سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

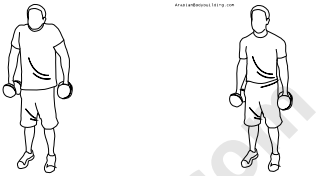
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

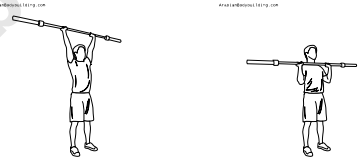
سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



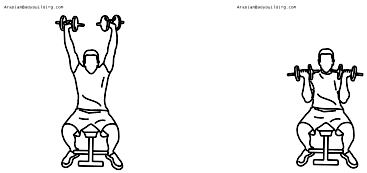
ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

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



ArabianBodybuilding.com

ضغط بطن كرانش بالطارة رفع القدمين - Weighted Crunches

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 10 10 10 10



ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com