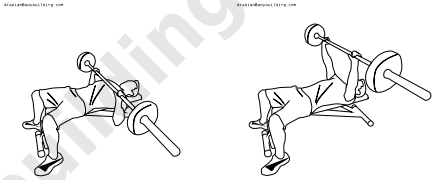
جدول تضخيم العضلات 5 أيام بالأسبوع

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

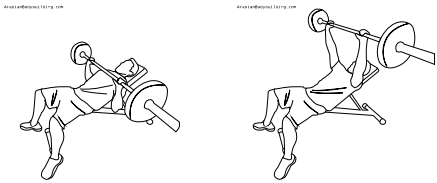
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



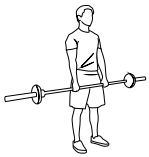
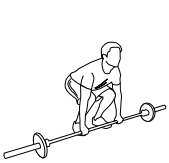

سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

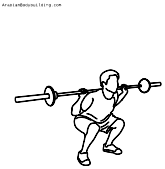
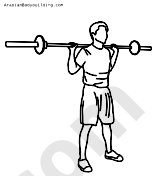



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

ArabianBodybuilding.com

قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

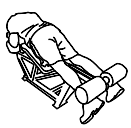
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

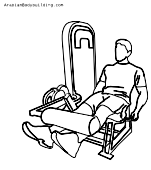
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

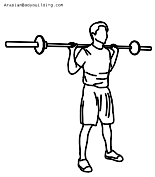
الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



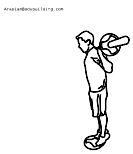

طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 40 40 40




ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

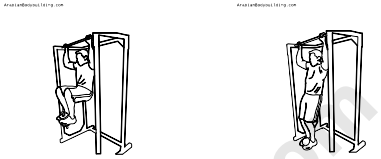
المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25




ArabianBodybuilding.com

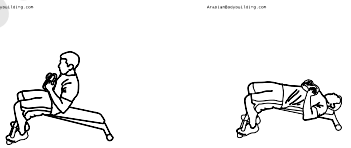
ضغط بطن مقلوب على العقلة - Weighted Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25



ضغط بطن مقلوب بالطارة - Weight Plate Decline Crunch

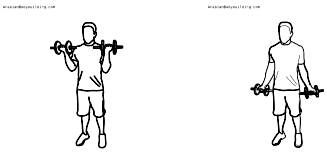
المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25



نشاط اليوم (3): بايسبس وترايسبس

سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

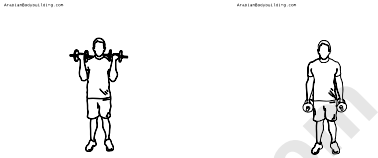
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

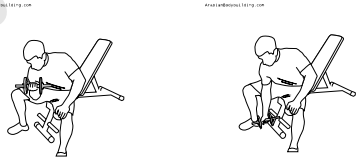
سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



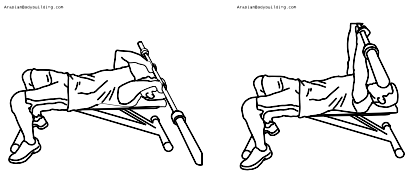
تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

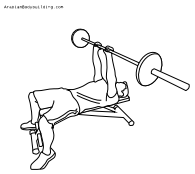
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

Barbell Close Grip Bench Press - ضغط بار ضيق مستوي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




Cable Triceps Pushdown - سحب كيبل عالي مسطرة

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




Barbell Seated Overhead Triceps Extension - اوفر بار ترايسبس جالس

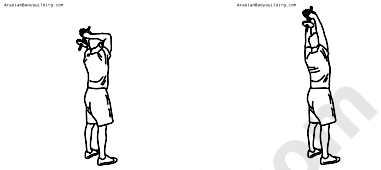
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ArabianBodybuilding.com

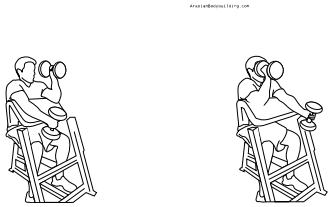
اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



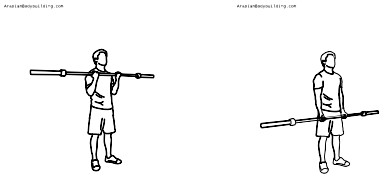
تبادل دامبل مطرقة على مسند - Dumbbell Alternate Hammer Preacher Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كتف وظهر

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



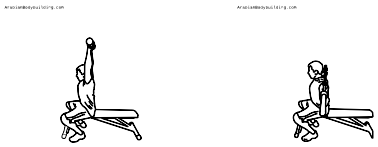
ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

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

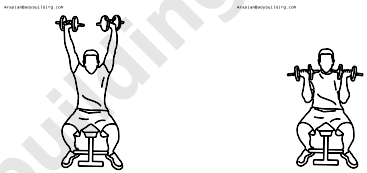
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



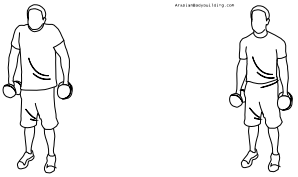
ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

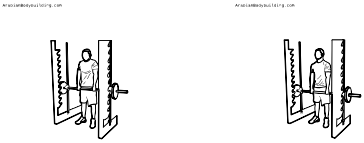
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

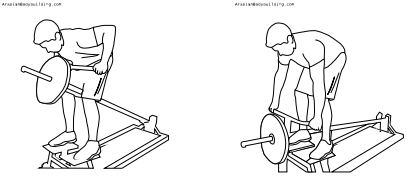
التكرارات 12 12 12



تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12



رفع دامبل للعنق كتف جانبي فردي - Dumbbell One Arm Up Right Row

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 12 12 12





سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

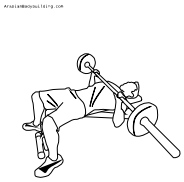




نشاط اليوم (6): صدر وترايسبس وأرجل علوية

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



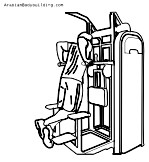


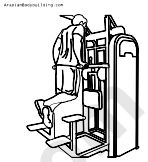
ArabianBodybuilding.com

متوزاي بوزن الجسم - Dip

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12





ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

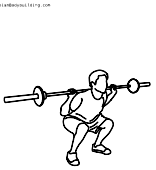


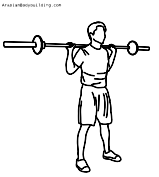


قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

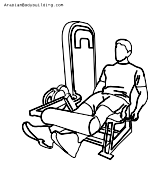




ArabianBodybuilding.com

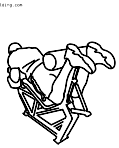
الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12




ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

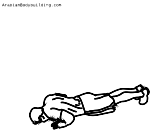
المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25




ArabianBodybuilding.com

ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25




ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي - Bench Pushups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25




نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com