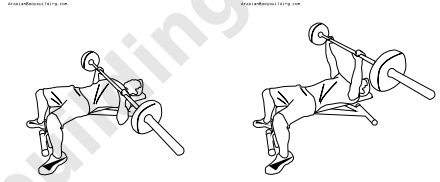


جدول تضخيم العضلات 5 أيام بالأسبوع

نشاط اليوم (1): صدر وظهر

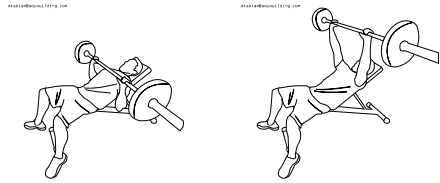
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

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 دامل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



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



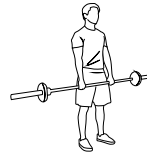
سحب دامبل يد واحدة (منشار) - Dumbbell One Arm Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

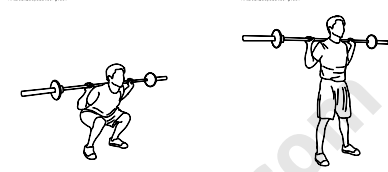
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



نشاط اليوم (2): أرجل علوية وأرجل سفلية وبطن

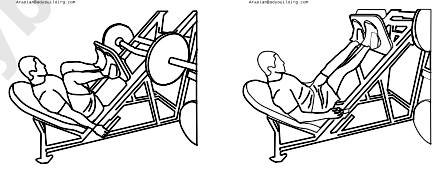
Barbell Squat - قرفصاء بالبار

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



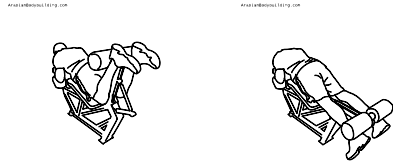
Leg Press - ضغط رجل مكبس

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



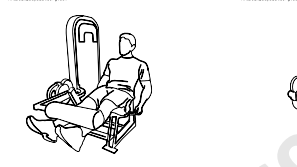
Lying Leg Curls - آلة ضغط رجل خلفي مستلقي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



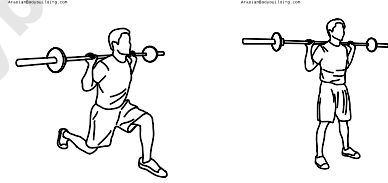
آلة رفع رجل أمامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



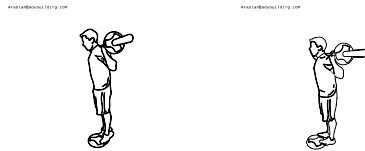
طعن بالبار - Barbell Lunge

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



ضغط البار سمانة على الطارة جالس - Barbell Seated Calf Raise

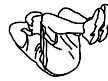
المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



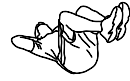
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 40 40 40

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط دامبل جانبي - Dumbbell Side Bend

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب على العقلة - Weighted Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن مقلوب بالطارة - Weight Plate Decline Crunch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



نشاط اليوم (3): بايسبس وترائيسبس

سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



تكوين بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



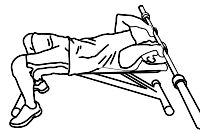
www.arabianbodybuilding.com



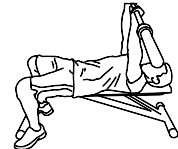
دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



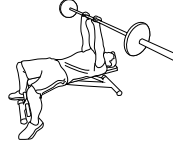
www.arabianbodybuilding.com



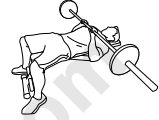
ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب كابل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



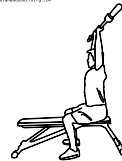
اوفر بار ترايسبس جالس - Barbell Seated Overhead Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



تبادل دامبل مطرقة على مسند - Dumbbell Alternate Hammer Preacher Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

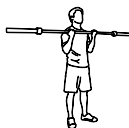
ArabianBodybuilding.com



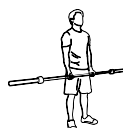
سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): كتف وظهر

Dumbbell Lateral Raise - ررفة كتف جانبي دامبل زوجي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



Dumbbell Shoulder Press - ضغط كتف جالس دامبل

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط دامبل جالس (ارنولد) - Dumbbell Arnold Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



www.arabianbodybuilding.com



ترابيس بار سميث - Smith Machine Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



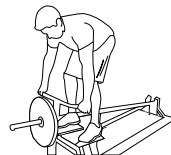
تمرين الترمبه تي بار - T Bar Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب عقلة قبضة واسعة - Weighted Pull Ups

المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): صدر وترايسبس وأرجل علوية

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

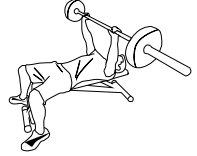
المجموعة 1 2 3

التكرارات 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

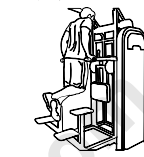
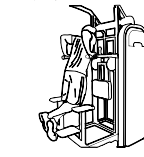


ArabianBodybuilding.com



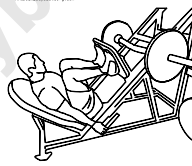
متوزاي بوزن الجسم - Dip

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



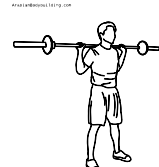
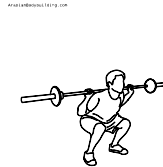
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



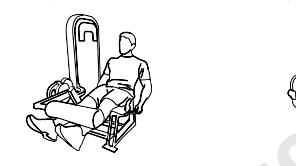
قرصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



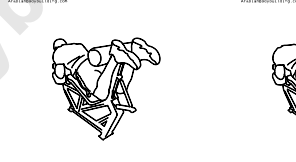
الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



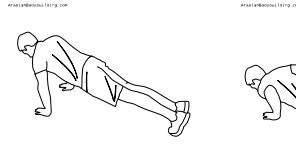
الفة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 12 12 12



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25



ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

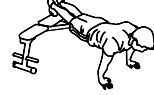


ضغط صدر باستخدام بالارتكاز على كرسي مستوي - Bench Pushups

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 25

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com