جدول تمارين جنرال بعد الانقطاع بوزن الجسم فقط

نشاط اليوم (1): كارديو وظهر وأرجل علوية وأرجل سفلية وصدر وترايسبس

جهاز المشي - Walking

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2
التكرارات 12 10



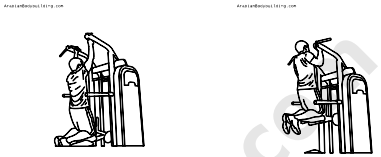


ArabianBodybuilding.com

الة سحب عقلة المساعدة مطرقة - Machine Assisted Hammer Grip Pull Up

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



طعن بوزن الجسم - Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2

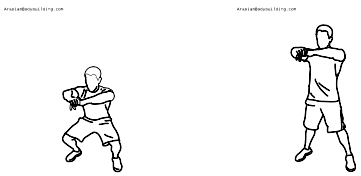
التكرارات 12 12



سكوات وزن الجسم - Sit Squat

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



ArabianBodybuilding.com

اطالة تحريك الكاحل واقف - Standing One Leg Bodyweight Calf Raise

المجموعة 1 2

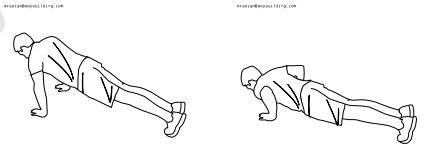
التكرارات 15 15



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2

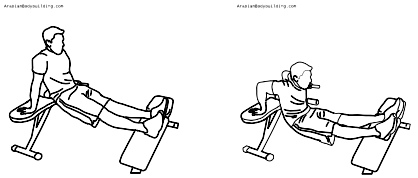
التكرارات 15 15



غطس بوزن الجسم - Bench Dip

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

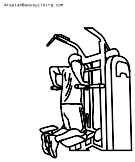


ArabianBodybuilding.com

متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12





ArabianBodybuilding.com