

جدول تمارين جنرال بعد الانقطاع بوزن الجسم فقط

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

جهاز المشي - Walking

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 20



عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2
التكرارات 10 12



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

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



طعن بوزن الجسم - Bodyweight Lunge

المجموعة 1 2
التكرارات 12 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سكوات وزن الجسم - Sit Squat

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



اطالة تحريك الكاحل واقف - Standing One Leg Bodyweight Calf Raise

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



غطس بوزن الجسم - Bench Dip

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

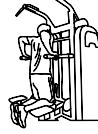


متوزاي جهاز مساعد - Machine Assisted Dip

المجموعة 1 2

التكرارات 12 12

#ArabianBodybuilding.com



#ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com