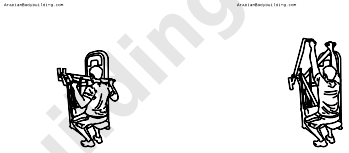
جدول تمارين دروب سيت للتضخيم

نشاط اليوم (1): ظهر وترايسبس وكتف وأرجل سفلية

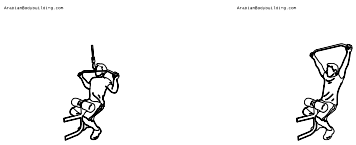
الة سحب عالي - Machine Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

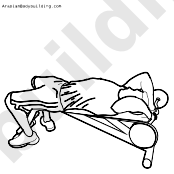
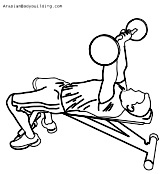
ArabianBodybuilding.com




دفع بار زجاج مستوي قبضة مغلقة - EZ Bar Lying Close Grip Behind the Head Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

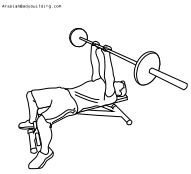
التكرارات 6 10 12

ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

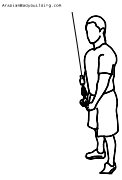



ضغط واقف كيبل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 6 10 12

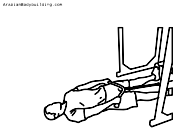



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

سحب كيبل حبل مستلقي مستوي - Cable Lying Upright Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

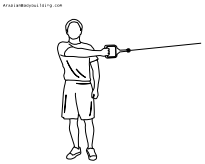
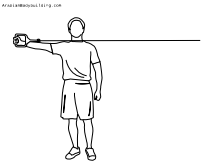



سحب كيبل واقف مستوى الكتف - Cable One Arm Reverse Fly

المجموعة 1 2 3

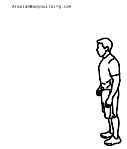
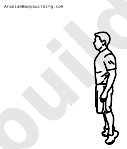
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 6 10 12

اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

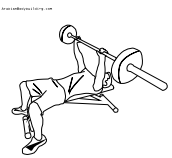



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): صدر وبايسبس وساعد وكتف وأرجل سفلية

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

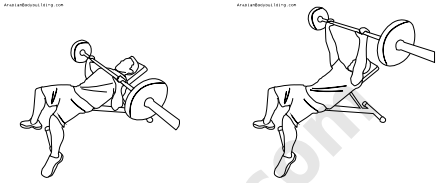



ArabianBodybuilding.com

ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3

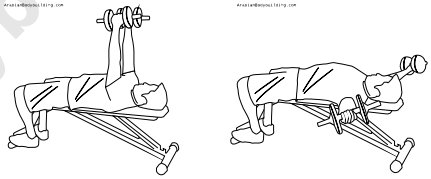
التكرارات 6 10 12



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3

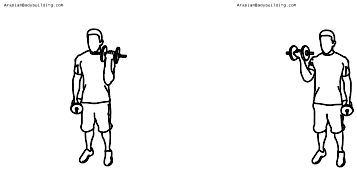
التكرارات 6 10 12



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3

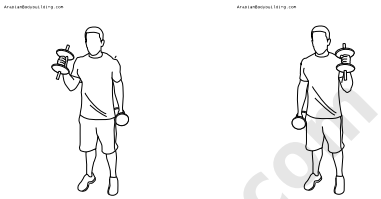
التكرارات 6 10 12



ArabianBodybuilding.com

مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



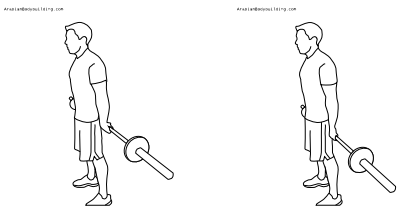
سحب كيبل مسطرة ضيق - Cable Close Grip Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



ثني المعصم بار خلف الجسم - Barbell Behind The Back Wrist Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

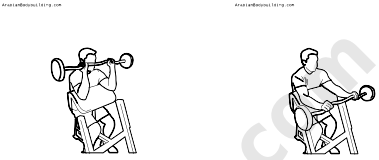


ArabianBodybuilding.com

سحب بار زج زاج عكسي على مسند - EZ Bar Reverse Grip Preacher Curl

المجموعة 1 2 3

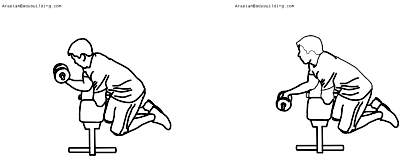
التكرارات 6 10 12



ثني المعصم دامبل يد واحدة على الكرسي - Dumbbell One Arm Wrist Curl Over Bench

المجموعة 1 2 3

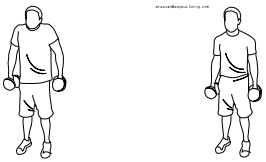
التكرارات 6 10 12



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12



ArabianBodybuilding.com

اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

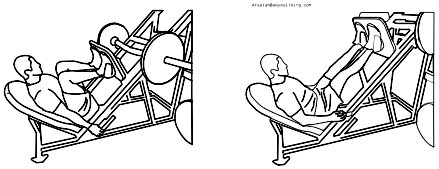


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وظهر وبطن

الة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com




الة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12




الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

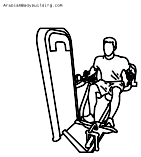
المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12




الة اطالة اسفل الظهر - Back Extension Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com

فرد الجسم بشكل مستوي وشد عضلات الظهر السفلي - Lower Back Curl

المجموعة 1 2 3

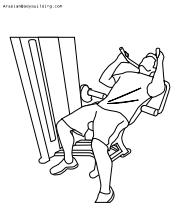
التكرارات 6 10 12




الة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

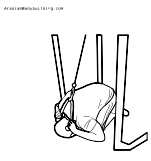



سحب حبل كيبل ضغط بطن - Cable Crunch

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 6 10 12





ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12





نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com