

جدول تمارين دروب سبت للتضخيم

نشاط اليوم (1): ظهر وترابس وكف وأرجل سفلية

الة سحب عالي - Machine Lat Pull Down

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



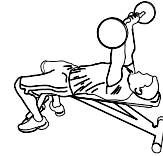
دفع بار زجراج مستوي قبضة مغلقة - EZ Bar Lying Close Grip Behind the Head Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



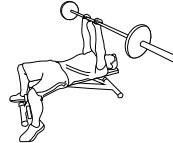
www.arabianbodybuilding.com



ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط واقف كيبيل مثلث - Triceps Pushdown V Bar

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

المجموعة 1 2 3

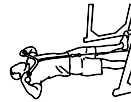
التكرارات 6 10 12

سحب كيبل حبل مستلقي مستوي - Cable Lying Upright Row

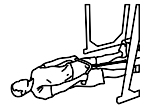
المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

ArabicBodybuilding.com



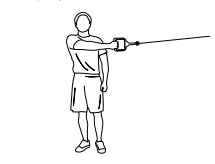
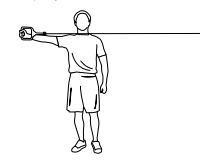
ArabicBodybuilding.com



سحب كيبل واقف مستوى الكتف - Cable One Arm Reverse Fly

المجموعة 1 2 3

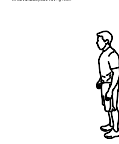
التكرارات 6 10 12



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

ضغظ صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

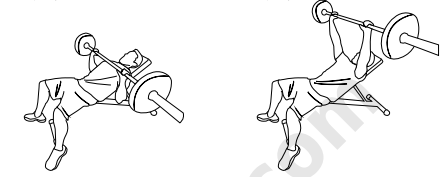
المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12



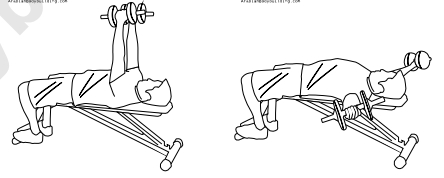
ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



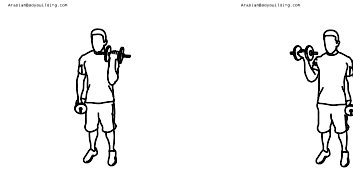
تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



مطرقة دامبل بالتبادل - Dumbbell Alternate Hammer Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.dumbbelltraining.com



www.dumbbelltraining.com



سحب كيبيل مسطرة ضيق - Cable Close Grip Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.dumbbelltraining.com



www.dumbbelltraining.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.dumbbelltraining.com



www.dumbbelltraining.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



سحب دامبل ترابيس - Dumbbell Shoulder Shrug

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

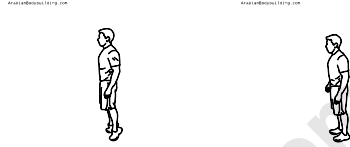


ArabianBodybuilding.com



اطالة سمانة بوزن الجسم واقف - Bodyweight Standing Calf Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

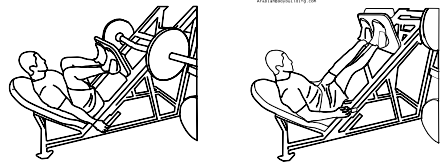


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وظهر وبطن

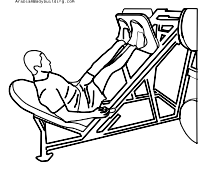
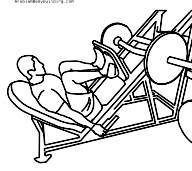
اللة ضغط رجل (مكبس) - Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



آلة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12



آلة اطالة اسفل الظهر - Back Extension Machine

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



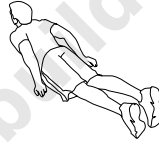
فرد الجسم بشكل مستوي وشد عضلات الظهر السفلي - Lower Back

Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



آلة ضغط عضلات البطن - Ab Crunch Machine

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



سحب حبل كيبيل ضغط بطن - Cable Crunch

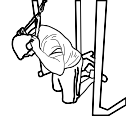
المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 6 10 12

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com