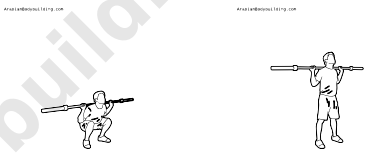
جدول تمارين دمج زيادة الحجم العضلي مع زيادة القوة

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وظهر وأرجل سفلية

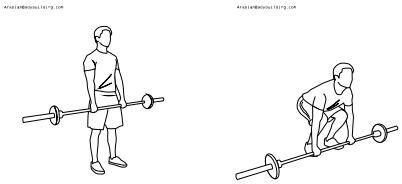
سكوات بار - Barbell Full Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5

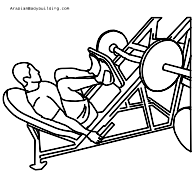


ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3

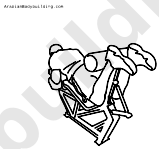
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 5 5 5



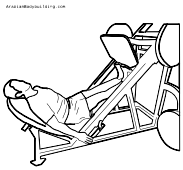
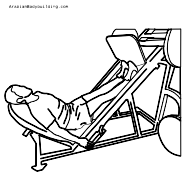

الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5




ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5

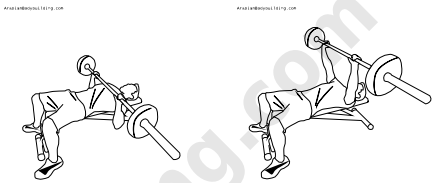
نشاط اليوم (2): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (3): صدر وظهر وكتف وبايسبس وترايسبس

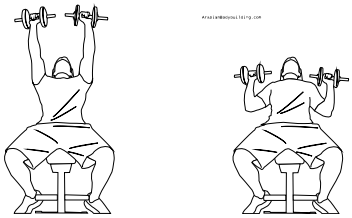
ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5



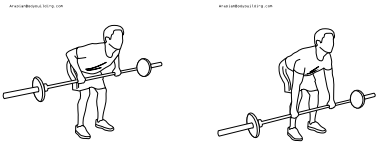
ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5



ArabianBodybuilding.com

سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2 3

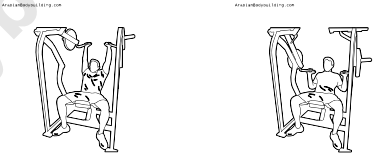
التكرارات 5 5 5



الة ضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 1 2 3

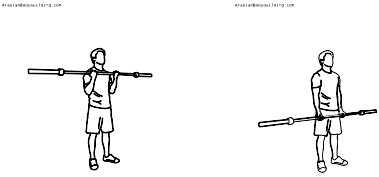
التكرارات 5 5 5



سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

التكرارات 5 5 5



ArabianBodybuilding.com

دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3
التكرارات 5 5 5

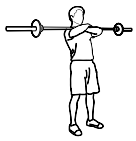



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

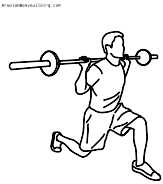
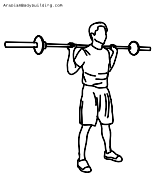
المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com

الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4

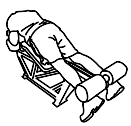
التكرارات 12 12 12 12




الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabianBodybuilding.com





ضغط سمانة جالس على المكبس - Calf Press on Leg Press Machine

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





نشاط اليوم (6): صدر وظهر وكتف وبايسبس وترايسبس

ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



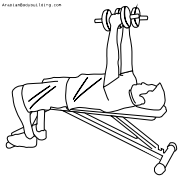


ArabianBodybuilding.com

تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





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

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





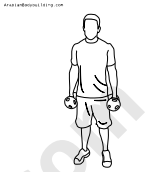
ArabianBodybuilding.com

رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





سحب دامبل منحني - Dumbbell Incline Bench Curl

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

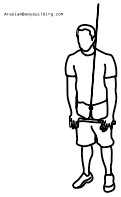




سحب كيبل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12





ArabianBodybuilding.com

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com