

جدول تمارين دمج زيادة الحجم العضلي مع زيادة القوة

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وظهر وأرجل سفلية

سكوات بار - Barbell Full Squat

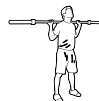
المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

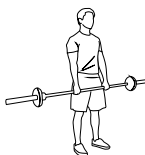


الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



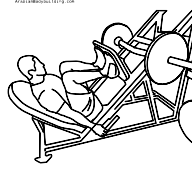
ArabicBodybuilding.com



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5



الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

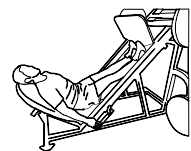
المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



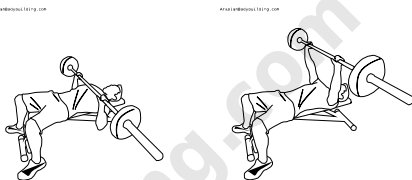
نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): صدر وظهر وكتف وبايسبس وترايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 3 2 1

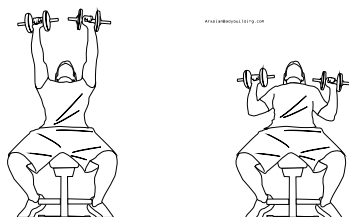
التكرارات 5 5 5



ضغط صدر عالي دمبل - Dumbbell Incline Bench Press

المجموعة 3 2 1

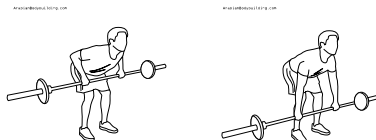
التكرارات 5 5 5



سحب ظهر تجديف بالبار - Barbell Bent Over Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



اللة ضغط كتف ارنولد - Leverage Shoulder Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

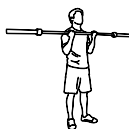


سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

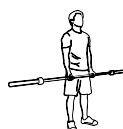
المجموعة 3 2 1

التكرارات 5 5 5

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



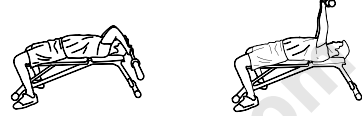
دفع بار مستوي ضيق - Barbell Lying Triceps Extension

المجموعة 1 2 3

التكرارات 5 5 5

ArabicBodyBuilding.com

ArabicBodyBuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

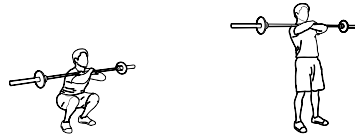
سكوات بار امامي - Barbell Front Squat

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12

ArabicBodyBuilding.com

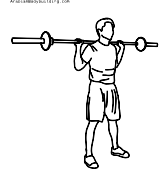
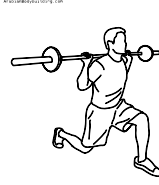
ArabicBodyBuilding.com



طعن بالبار - Barbell Lunge

المجموعة 1 2 3 4

التكرارات 12 12 12 12



الفة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



الفة ضغطا رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



الفة ضغطا السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabbodybuilding.com



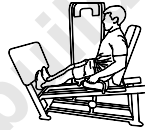
www.arabbodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabbodybuilding.com



www.arabbodybuilding.com

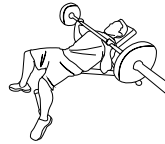


نشاط اليوم (6): صدر وظهر وكتف وبايسبس وترايسبس

ضغط صدر بار عالي - Barbell Incline Bench Press

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12

www.arabbodybuilding.com

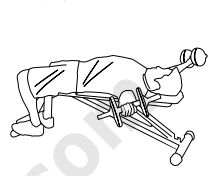
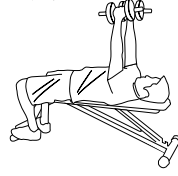


www.arabbodybuilding.com



تفتيح صدر مستوي دامبل - Dumbbell Fly

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



سحب كيبيل 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



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



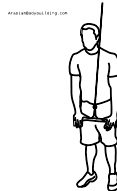
سحب دامبل منحنى - Dumbbell Incline Bench Curl

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



سحب كابل عالي مسطرة - Cable Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3 4
التكرارات 12 12 12 12



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabicBodybuilding.com