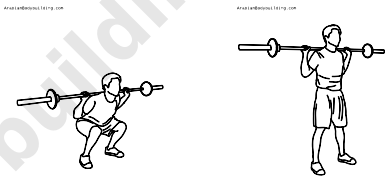
جدول تمارين زيادة القوة للنساء

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وصدر وظهر وبايسبس وترايسبس وكتف وبطن

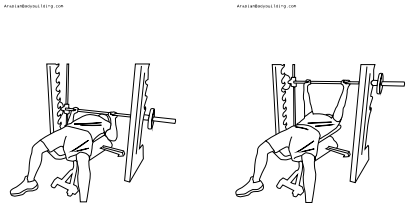
قرفصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15



ضغط مستوي بالبار على جهاز سميث - Smith Machine Bench Press

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15



سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com




سحب بار مستوي واقف - Barbell Curl

المجموعة 1 2 3

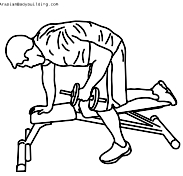
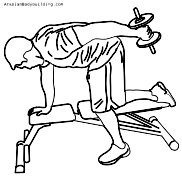
التكرارات 15 15 15




دفع (رفص) دامبل كرسي مستوي - Dumbbell Tricep Kickback

المجموعة 1 2 3

التكرارات 15 15 15

ضغط كتف جالس دامبل - Dumbbell Shoulder Press

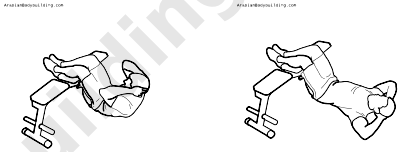
المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com

كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

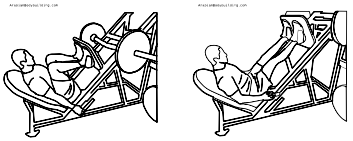


نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): أرجل علوية وأرجل سفلية وصدر وظهر وبايسبس وترايسبس وكتف وبطن

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

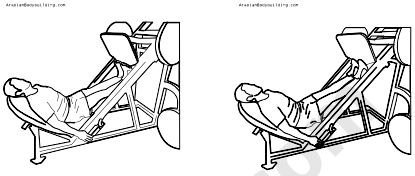


ArabianBodybuilding.com

ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2

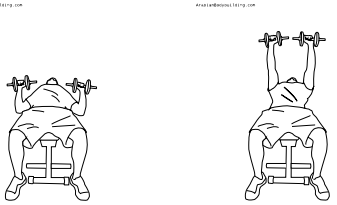
التكرارات 15 15



ضغط صدر دامبل مستوي - Dumbbell Bench Press

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

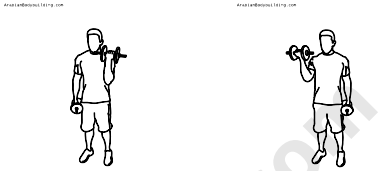


ArabianBodybuilding.com

تبادل دامبل واقف - Dumbbell Alternate Bicep Curl

المجموعة 1 2

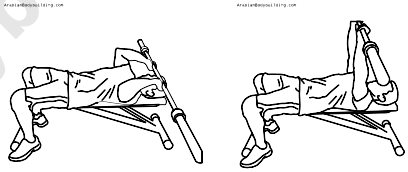
التكرارات 15 15



دفع بار ترايسبس مستوي - Barbell Triceps Extension

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2

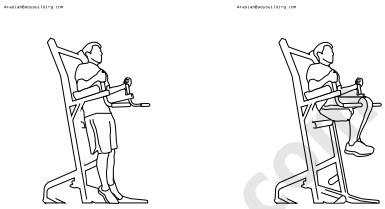
التكرارات 15 15



ArabianBodybuilding.com

رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

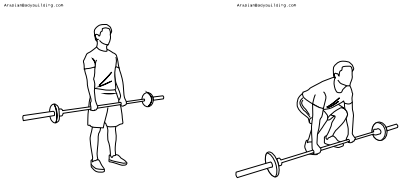


نشاط اليوم (4): يوم راحة

نشاط اليوم (5): ظهر وأرجل علوية وأرجل سفلية وصدر وبايسبس وترايسبس وكتف وبطن

الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

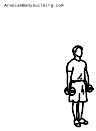


طعن بالدامبل - Dumbbell Lunges

المجموعة 1 2
التكرارات 15 15

ArabianBodybuilding.com



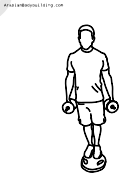


ضغط سمانة دامبل على طارة - Dumbbell Standing Calf Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15





ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



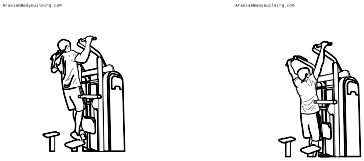


عقلة باستخدام قبضة متوسطة - Pull Ups

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

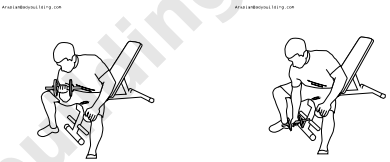
ArabianBodybuilding.com



تكوير بايسبس يد واحدة دامبل - Dumbbell Concentration Curls

المجموعة 1 2

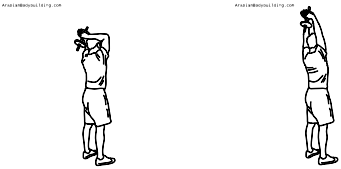
التكرارات 15 15



اوفر ترايسبس دامبل واقف - Dumbbell Standing Triceps Extension

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

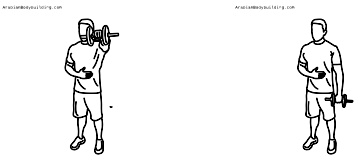


كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15

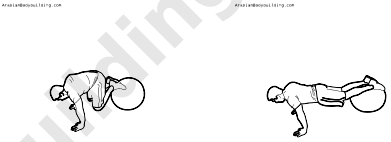
ArabianBodybuilding.com



ضغط بطن معكوس على كرة تمرين - Exercise Ball Pull In

المجموعة 1 2

التكرارات 15 15



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com