

جدول تمارين عضلات الرجل للاعبين كرة القدم

نشاط اليوم (1): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية

جهاز الدراجة الهوائية - Indoor Cycling

المجموعة 1

الوقت (دقيقة) 30



آلة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



آلة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5

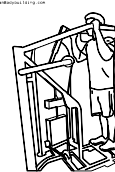
التكرارات 6 6 6 6 6



الفة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



الفة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



نشاط اليوم (2): كارديو وأرجل علوية ومؤخرة (جلوتس)
وأرجل سفلية

جهاز الدراجة الهوائية - Indoor Cycling

المجموعة 1

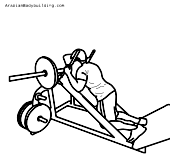
الوقت (دقيقة) 30



التهاك سكوات مساعدة - Reverse Hack Squat

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



سحب كيبيل سفلي رجل جانبي - Hip Adduction

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



آلة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3 4 5

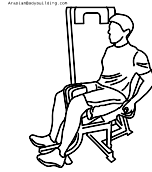
التكرارات 6 6 6 6 6



آلة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3 4 5

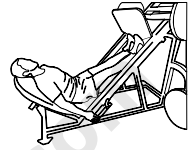
التكرارات 6 6 6 6 6



ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6



ArabianBodybuilding.com