جدول تمارين عضلات الرجل للاعبي كرة القدم

نشاط اليوم (1): كارديو وأرجل علوية وأرجل سفلية

جهاز الدراجة الهوائية - Indoor Cycling

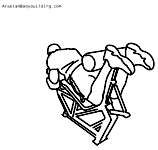
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



الة ضغط رجل خلفي مستلقي - Lying Leg Curls

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 6 6 6 6 6



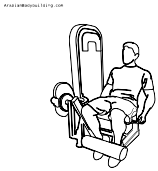


الة رفع رجل امامي - Leg Extensions

المجموعة 1 2 3 4 5

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 6 6 6 6 6

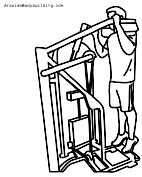
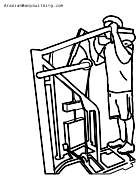
ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 6 6 6 6 6




الة ضغط السمانة على الكتفين - Standing Calf Raises

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 6 6 6 6 6

الة ضغط السمانة جالس - Seated Calf Raise

المجموعة 1 2 3 4 5

ArabianBodybuilding.com

التكرارات 6 6 6 6 6





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

جهاز الدراجة الهوائية - Indoor Cycling

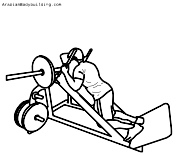
المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



الة هاك سكوات مساعدة - Reverse Hack Squat

المجموعة 1 2 3 4 5
التكرارات 6 6 6 6 6





ArabianBodybuilding.com

سحب كيبل سفلي رجل جانبي - Hip Adduction

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6




الة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6




الة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6

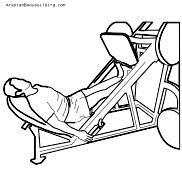


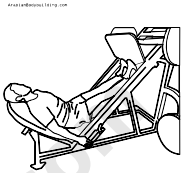

ArabianBodybuilding.com

ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3 4 5

التكرارات 6 6 6 6 6





ArabianBodybuilding.com