

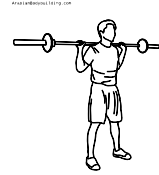
جدول تمارين لزيادة القوة والسرعة في السباحة

نشاط اليوم (1): أرجل علوية وأرجل سفلية وظهر وبطن

قرصاء بالبار - Barbell Squat

المجموعة 3 2 1

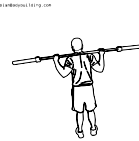
التكرارات 8 8 8



ضغط سمانة بار خلف الرأس - Barbell Floor Calf Raise

المجموعة 3 2 1

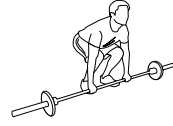
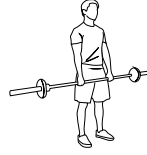
التكرارات 8 8 8



الرفعة الميتة بالبار - Barbell Deadlift

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



تمرين القطنية على كرسي عالي - Back - Hyperextensions - Extensions

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ضغط بطن سفلي على العقلة - Hanging Knee Raise

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



تويست بالطارة على كرسي مقلوب - Decline Bench Weighted Twist

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



ضغط بطن مقلوب - Decline Crunch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): صدر وترايسبس وكتف وظهر وبايسبس

ضغط صدر بار مستوي - Barbell Bench Press

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com



تفتيح صدر دامبل عالي - Dumbbell Incline Fly

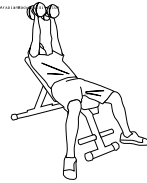
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



ArabianBodybuilding.com

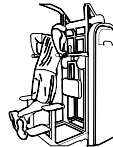


متوزاي بوزن الجسم - Dip

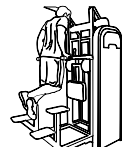
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabianBodybuilding.com



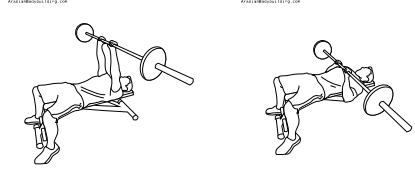
ArabianBodybuilding.com



ضغط بار ضيق مستوي - Barbell Close Grip Bench Press

المجموعة 3 2 1

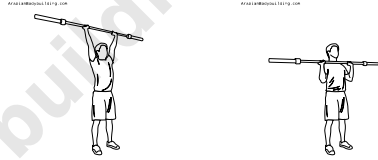
التكرارات 8 8 8



ضغط بار واقف نزول كامل - Barbell Standing Military Press

المجموعة 3 2 1

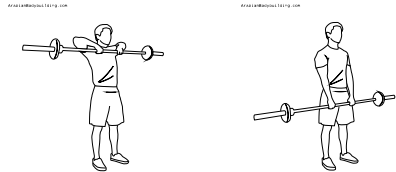
التكرارات 8 8 8



سحب بار للعنق كتف امامي - Barbell Up Right Row

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب كابل واقف يد واحدة - Cable Straight Arm Push Down

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



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

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



سحب كيبيل عالي اثناء الجلوس - Cable V Bar Pull Down

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



سحب بار زج زاج - EZ Bar Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب دامبل دائري - Dumbbell Zottman Curl

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



نشاط اليوم (5): يوم راحة

نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة