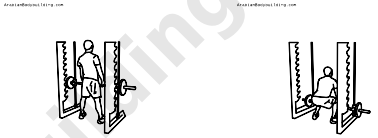
جدول تمارين للبنات في الجيم لزيادة الوزن

نشاط اليوم (1): ظهر وكتف وبايسبس

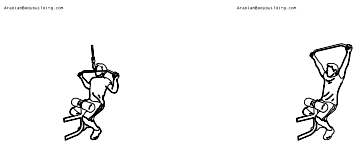
الرفعة الميتة باستخدام جهاز السميث - Smith Machine Deadlift

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



سحب ظهر امامي قبضة واسعة - Wide Grip Lat Pulldown

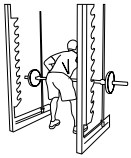
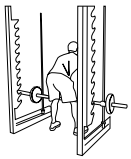
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



تجديف باسخدام بار وجهاز السميث - Smith Machine Bent Over Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com

سحب كيبل حبل كتف خلفي واقف - Cable Rope Face Pull

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




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

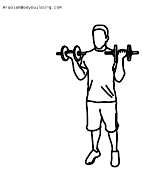
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




سحب دامبل واقف - Dumbbell Bicep Curl

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com




تمرين القطنية على كرسي عالي - Hyperextensions - Back Extensions

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




سحب كيبل جالس - Cable Seated Row

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

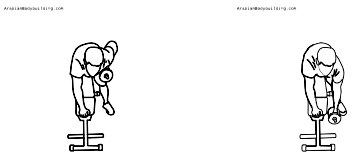



سحب دامبل فردي كتف خلفي - Dumbbell Rear Delt Row

المجموعة 1 2 3

ArabianBodybuilding.com

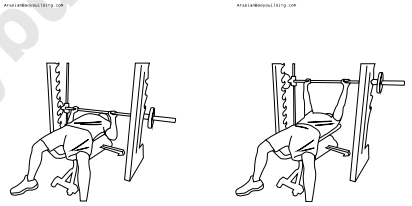
التكرارات 10 10 10



نشاط اليوم (2): صدر وكتف وترايسبس

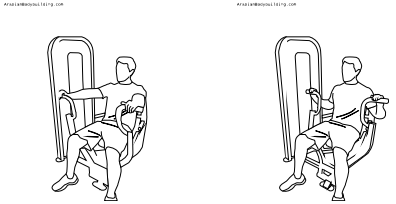
ضغط مستوي بالبار على جهاز سميث - Smith Machine Bench Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



ماكينة ضغط صدر - Bench Press Machine

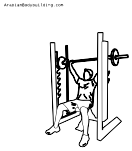
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

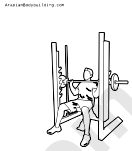


ArabianBodybuilding.com

ضغط قبضة واسعة سميث - Smith Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10





ضغط كتف بالآلة - Machine Shoulder Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

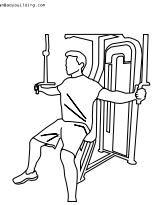




ماكينة تفتيح صدر - Machine Fly

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10





ArabianBodybuilding.com

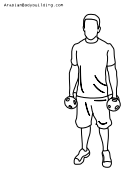
كتف امامي دمبل فردي - Dumbbell Front Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




رفرفة كتف جانبي دامبل زوجي - Dumbbell Lateral Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

رفرفة خلفي منحني - Dumbbell Reverse Flyes

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




ArabianBodybuilding.com

سحب حبل كيبل واقف - Cable Rope Triceps Pushdown

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10





نشاط اليوم (3): يوم راحة

نشاط اليوم (4): بطن وأرجل علوية ومؤخرة (جلوتس)

بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



رمي الدامبل بين القدمين - Kettlebell Figure Eight

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com





تويست بالطارة - Weight Plate Russian Twist

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10





الة ضغط العضلة الخارجية - Thigh Abductor

المجموعة 1 2 3

التكرارات 10 10 10





الة ضغط عضلة الضامة (داخلي) - Thigh Adductor

المجموعة 1 2 3

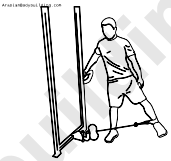
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com



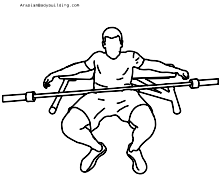
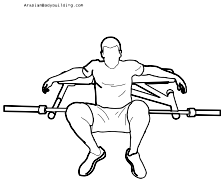

سحب كيبل سفلي رجل جانبي - Hip Adduction

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




دفع البار بالحوض - Barbell Hip Thrust

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ArabianBodybuilding.com




رفع الساق مفرودة متوزاي - Parallel Bar Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




نشاط اليوم (5): أرجل علوية وأرجل سفلية

سكوات دامبل امامي - Kettlebell Front Squats

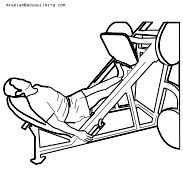
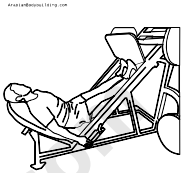
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




ArabianBodybuilding.com

ضغط سمانة على جهاز المكبس - Calf Press On Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10

ضغط رجل مكبس - Leg Press

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




الة ضغط رجل خلفي جالس - Seated Leg Curl

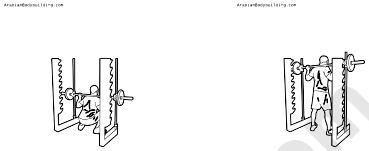
المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10




ArabianBodybuilding.com

سكوات على السميث - Smith Machine Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 10 10 10



نشاط اليوم (6): كارديو

جهاز الركض - Treadmill Running

المجموعة 1
الوقت (دقيقة) 30



نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com