

برنامجه تدريبی

3 حصص فالسبوع

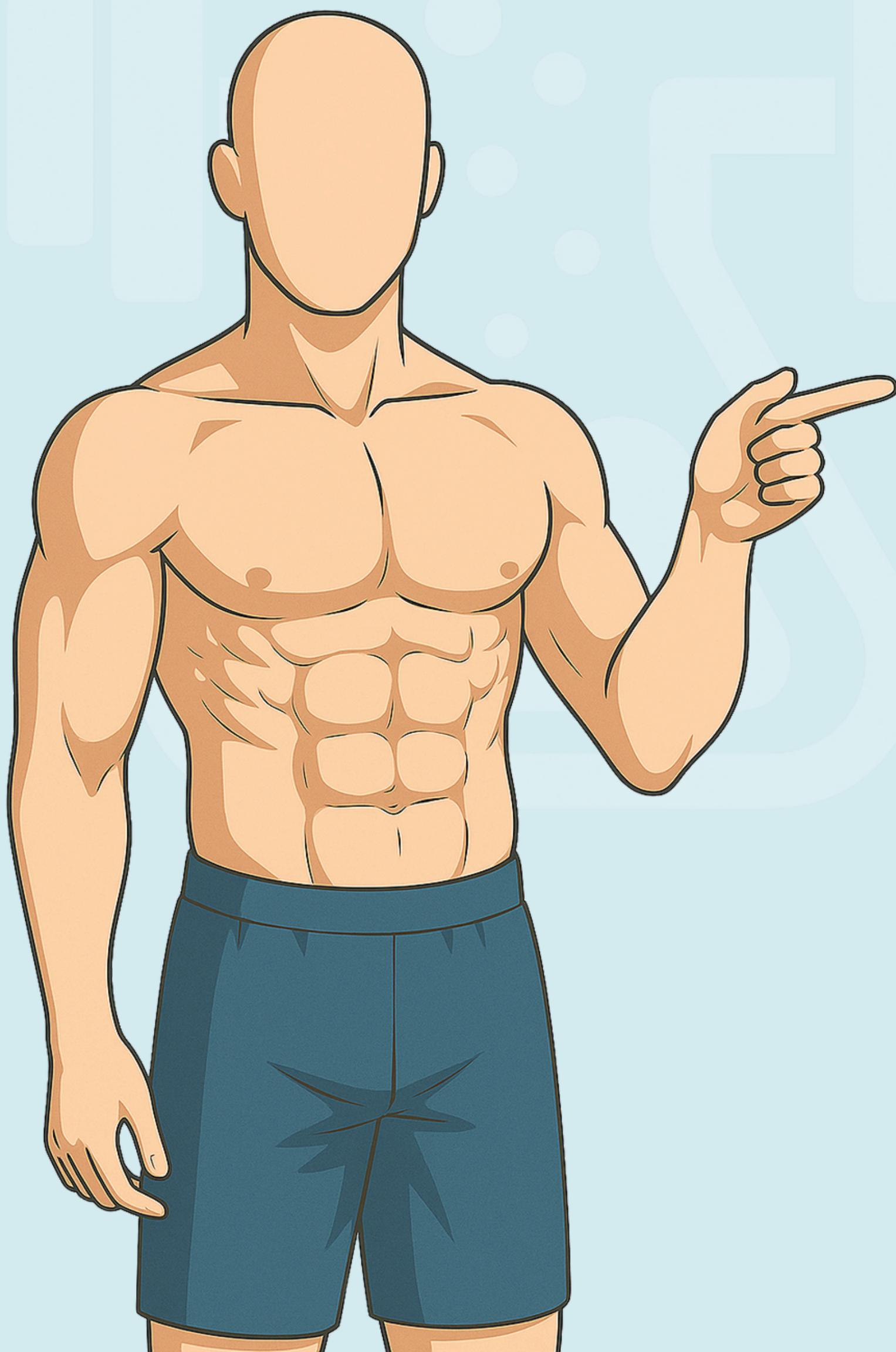


السلام عليكم

باغي برنامج بسيط، فعال، وكيخدم
Push Pull جميع العضلات؟ جرب

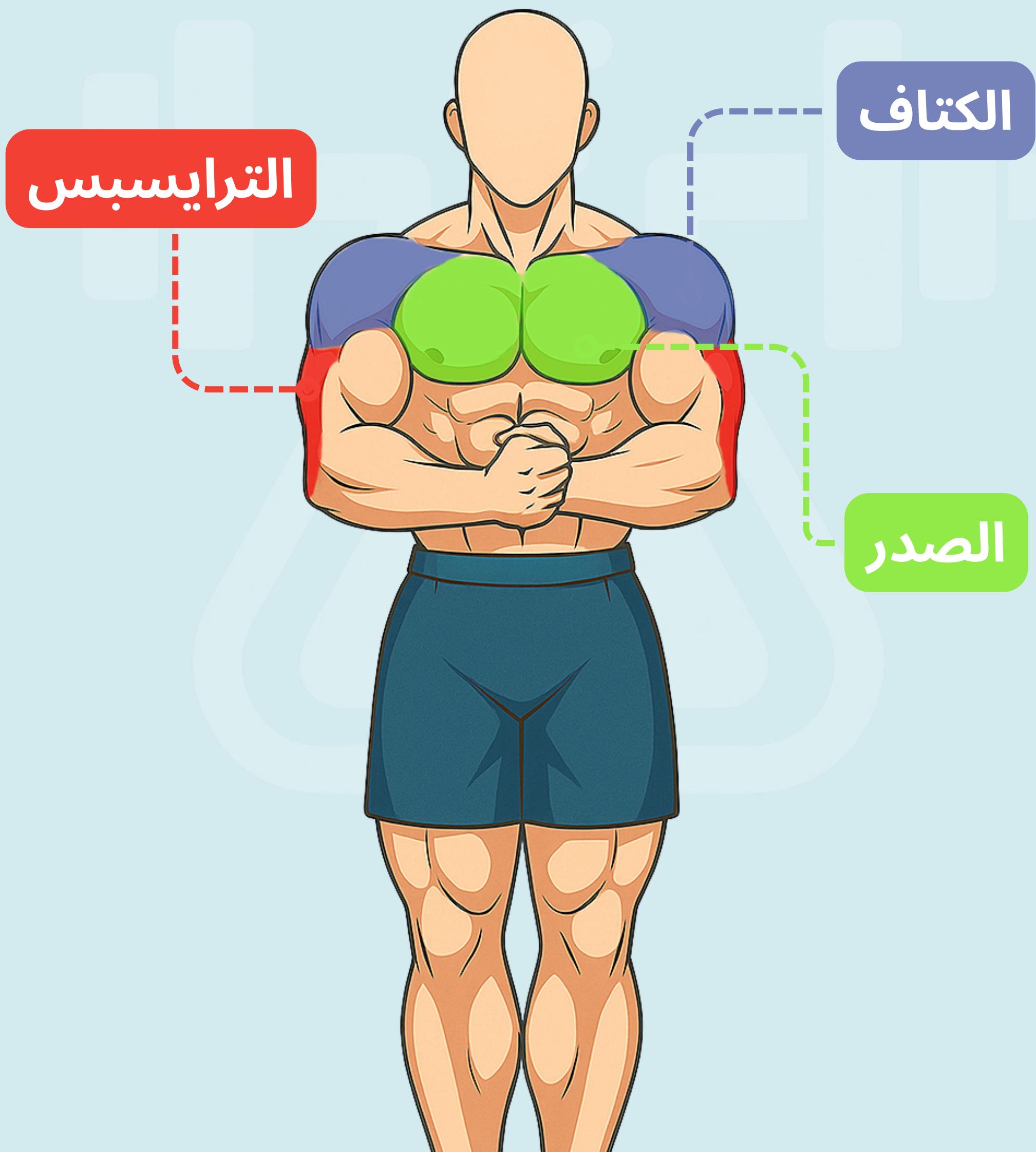
Legs

تابع معايا فالسطوريات الجاينن...



البوش-push

كيستهدف: الصدر، الكتف
القدم، الترايسبيس
وغانزيدو حتى الكتف الجانبي



البوش-push-

4 sets - 8/12 reps



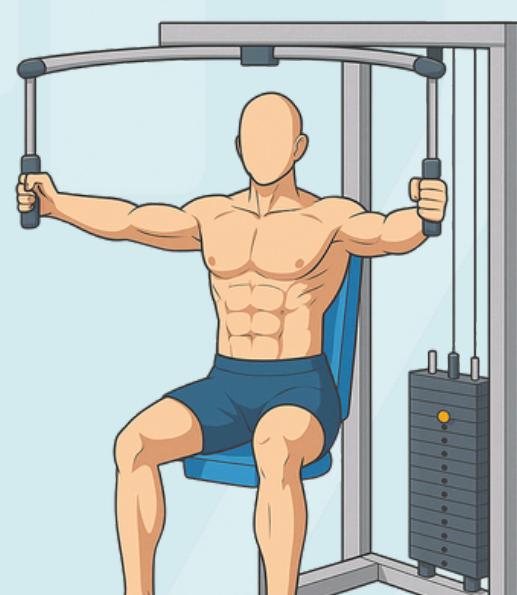
Incline press

4 sets - 8/12 reps



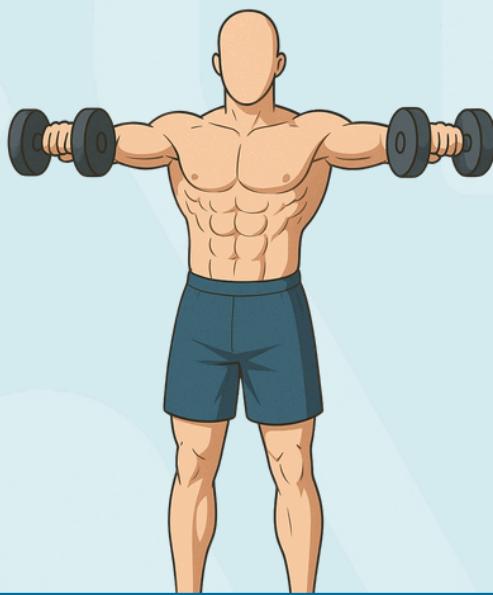
Chest press

4 sets - 8/15 reps



Chest fly machine

4 sets - 6/10 reps



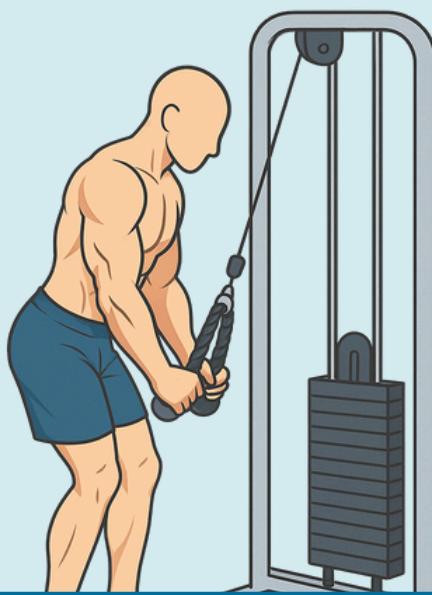
Lateral raises

3 sets - 8/12 reps



Tricep extension

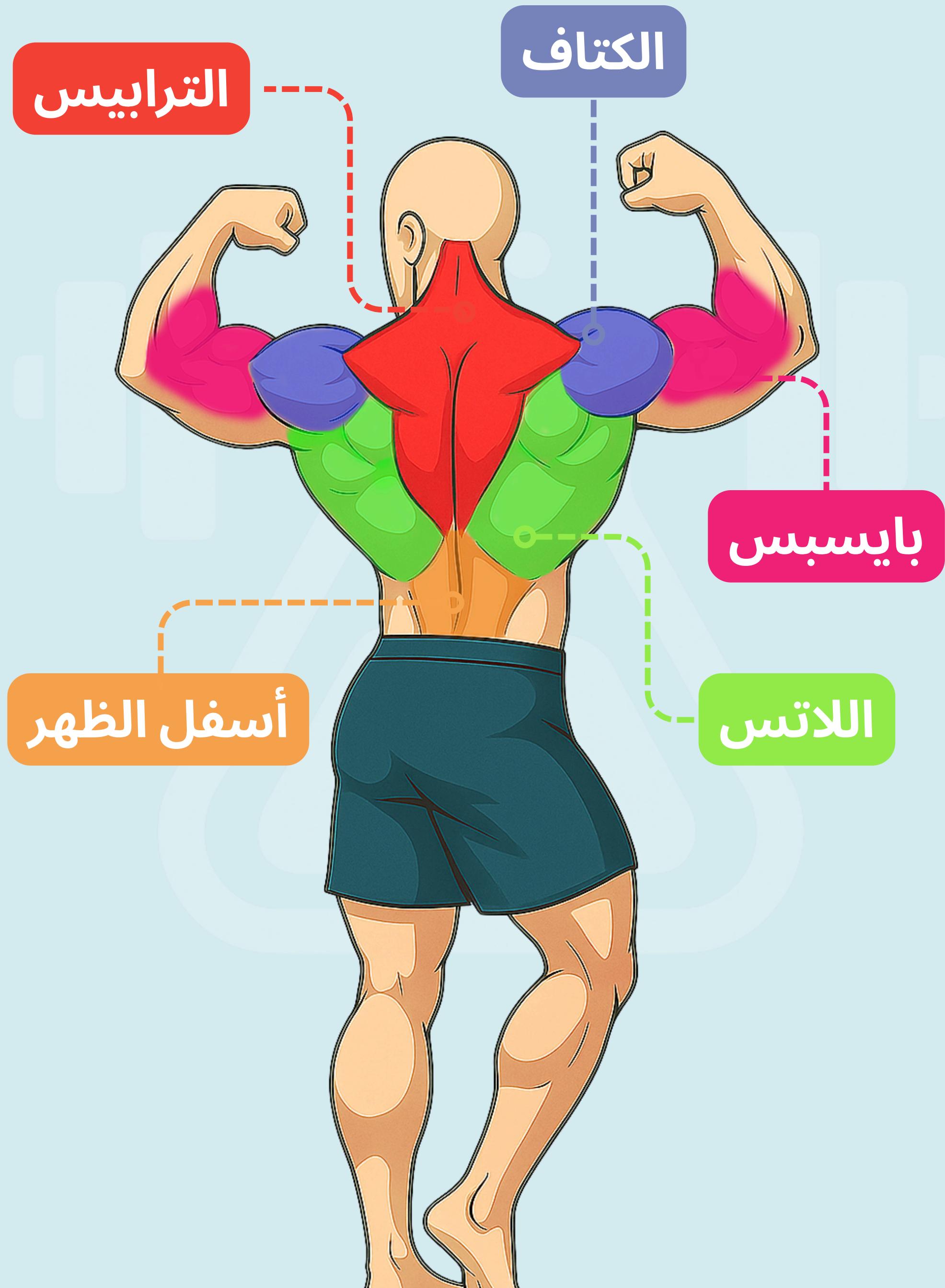
3 sets - 8/12 reps



Triceps pushdown

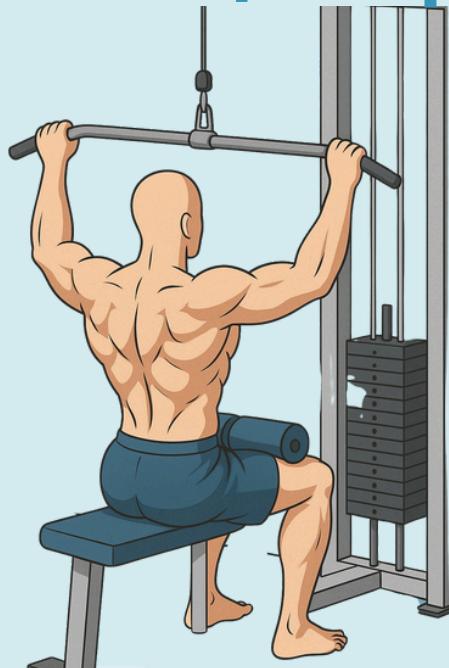
الپول-pull

كيستهدف: الظهر،
البايسبيس، الكتف اللور...



الپول-pull

3 sets - 8/12 reps



Lat pulldown

3 sets - 8/12 reps



T-bar row

3 sets - 8/12 reps



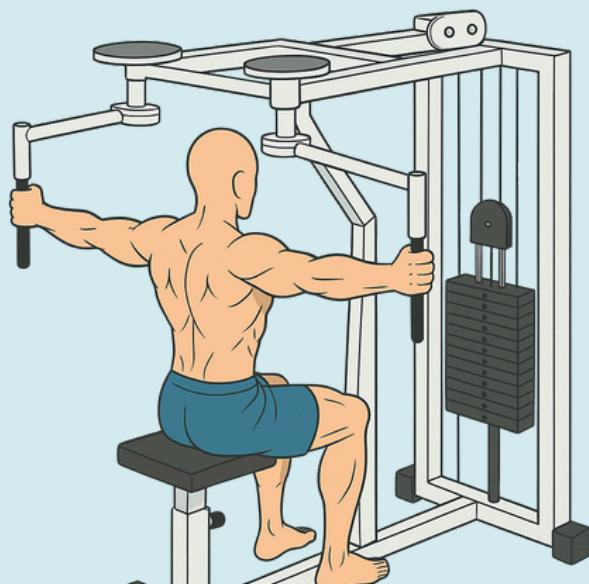
Seated row

3 sets - 10/15 reps



Rope facepull

3 sets - 6/10 reps



Rear delt machine

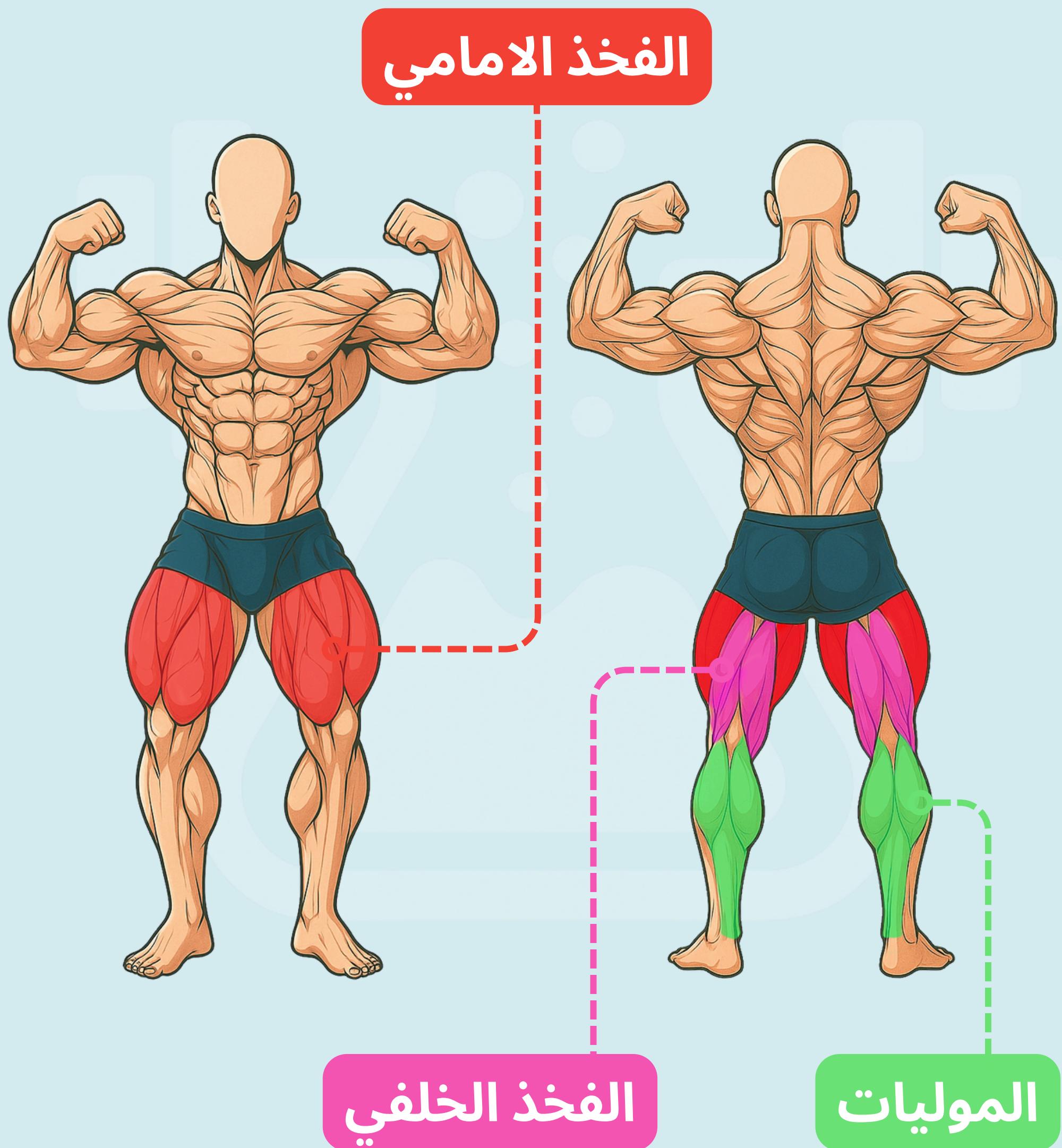
4 sets - 8/12 reps



Machine curls

الرجلين-legs

كيستهدف: الفخذ الأمامي،
الفخذ الخلفي، الموليات،
الغلوتس...



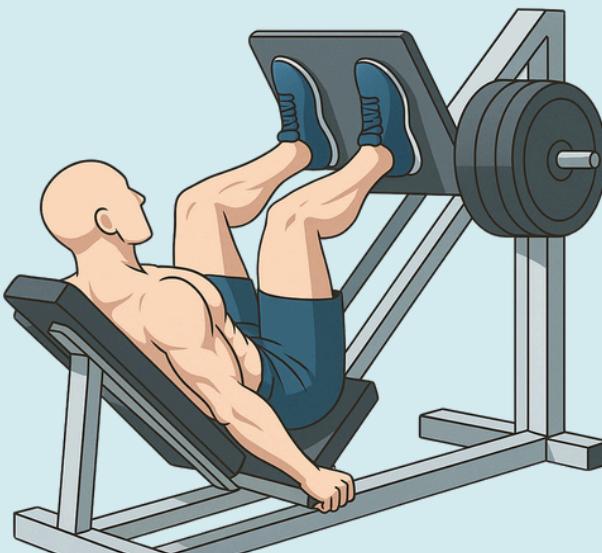
الرجلين-legs-

4 sets - 6/12 reps



Barbell squats

3 sets - 8/12 reps



Leg press

3 sets - 8/12 reps



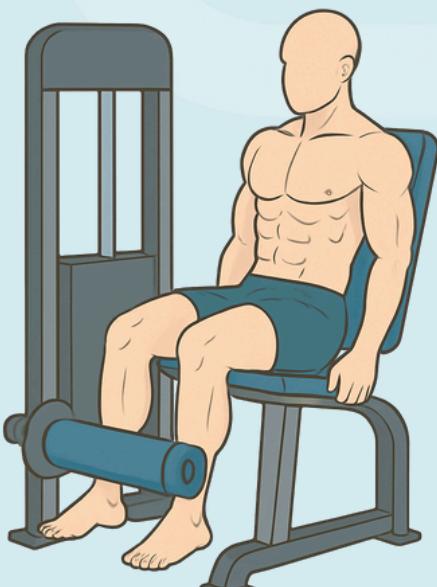
Hip thrust

3 sets - 8/12 reps



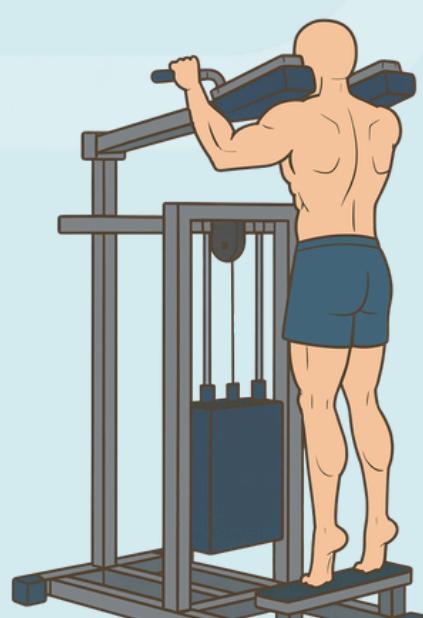
Romanian deadlift

3 sets - 8/15 reps



Legs extension

4 sets - 8/12 reps



Calf raises

ومتنساش

- انك تقرب للفشل العضلي.
- تحكم فالوزن باش تتجنب الاصابات.
- ترتاح مزيان وتعاون الجسم على الاستشفاء.

واهم حاجة هي الاستمرارية 💪

