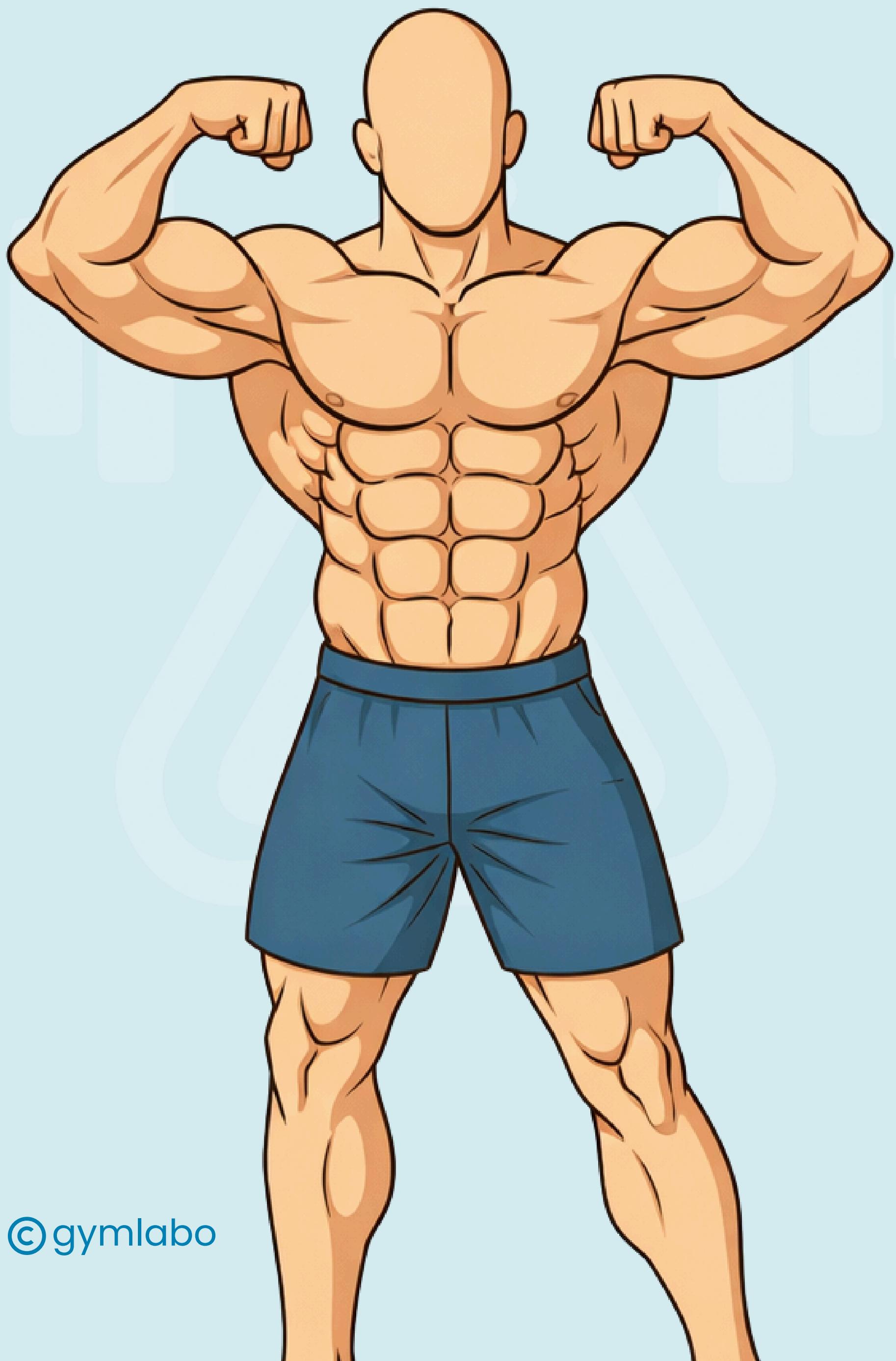


برنامجه تدريبی

5 حصص فالاسبوع



السلام عليكم

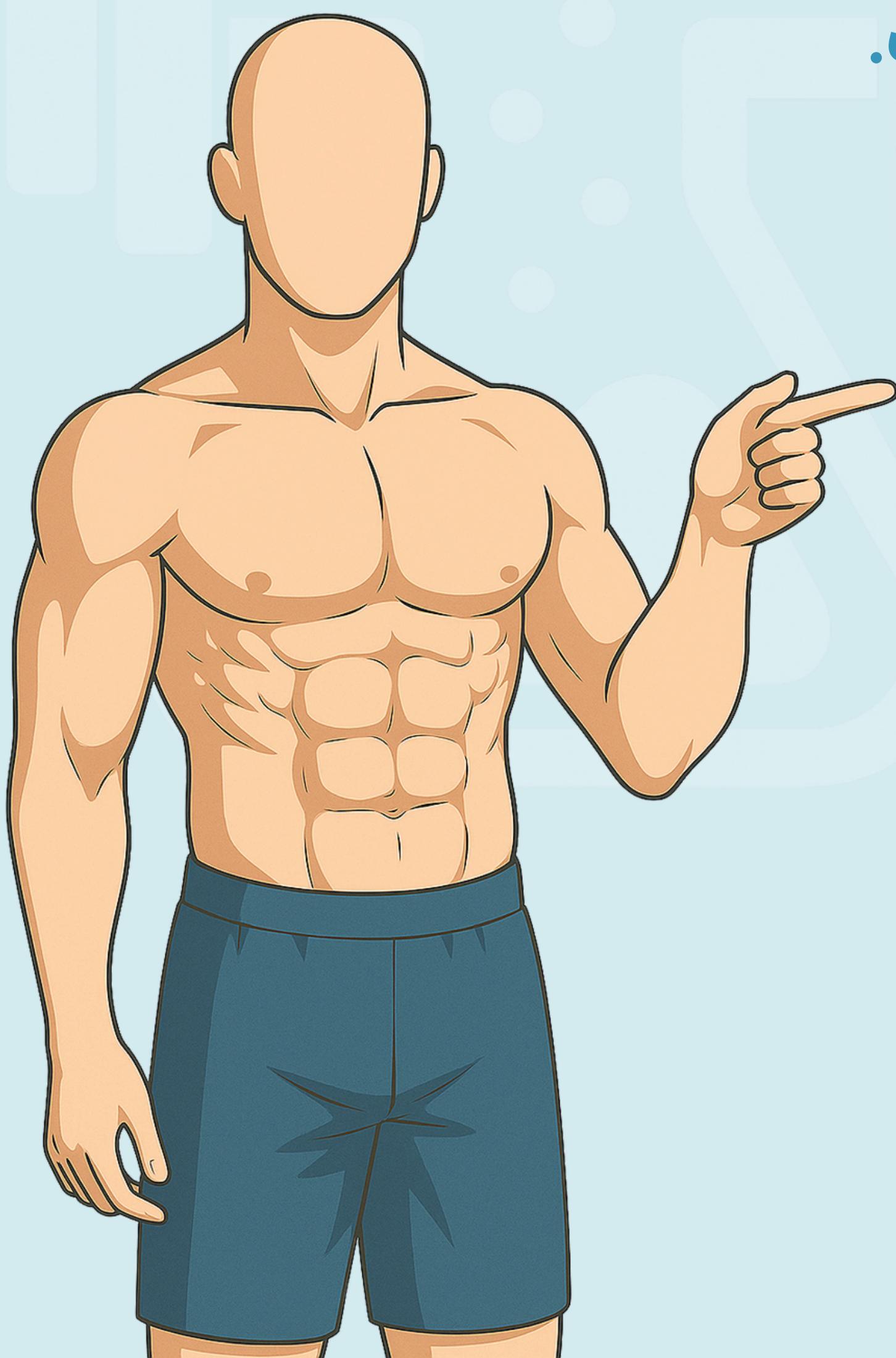
غابيار طاجي معاكوم برنامج

متوازن

5 دالمرات فالسيمانة، كيركز

على البناء العضلي وتطور القوة

ديالك.



الحصة 1: الجسم كامل

Full squat

2 sets x 6-8



Bench press

3 sets x 6-8



Dumbbell shrugs

2 sets x 8-10



Overhead press

3 sets x 8-10



Deadlift

3 sets x 10-12



Elbow dips

2 sets x 8-12



Pull ups

2 sets x 10-12



الصدر

البايسبيس

الافخاذ
الامامية

الترابيس

عضلات
البطن

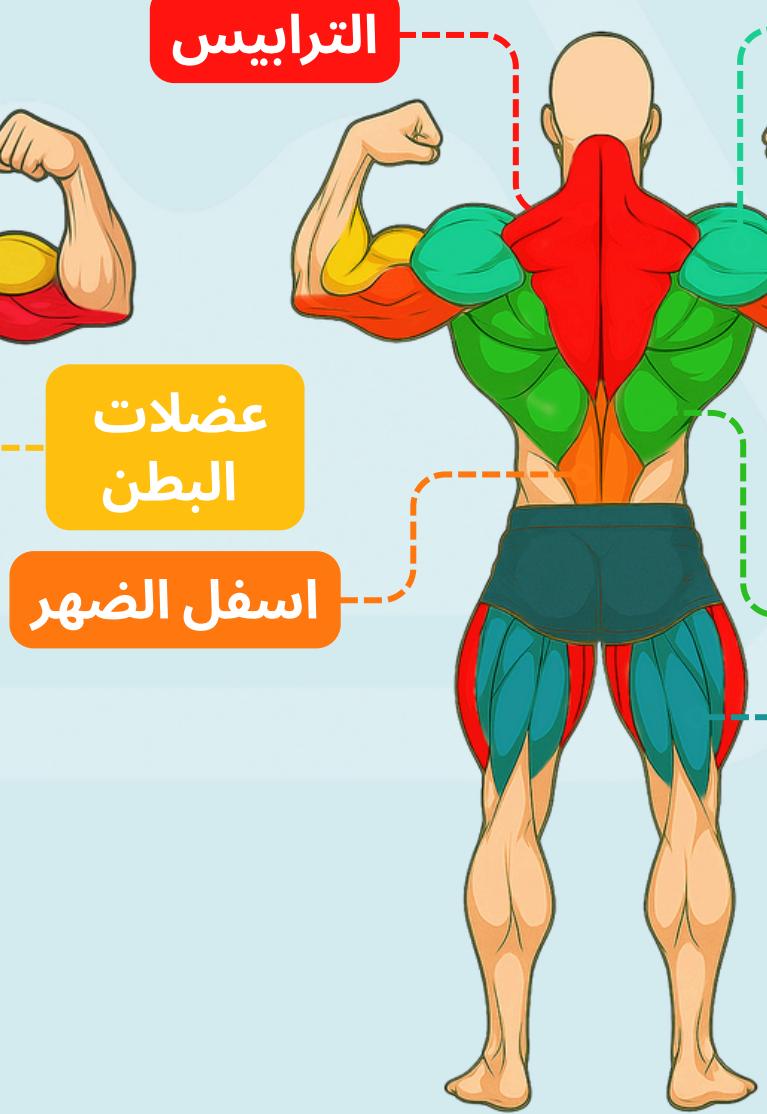
اسفل الضector

الكتاف

الترايسبيس

اللاتس

الافخاذ
الخلفية



الحصة 2 : الصدر

Lat pulldown
4 sets x 10-12



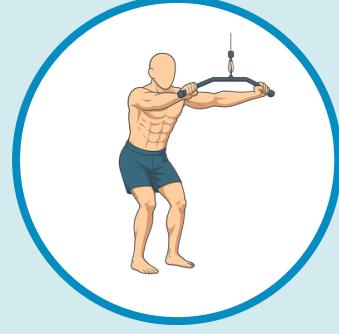
Bent over row
4 sets x 8-10



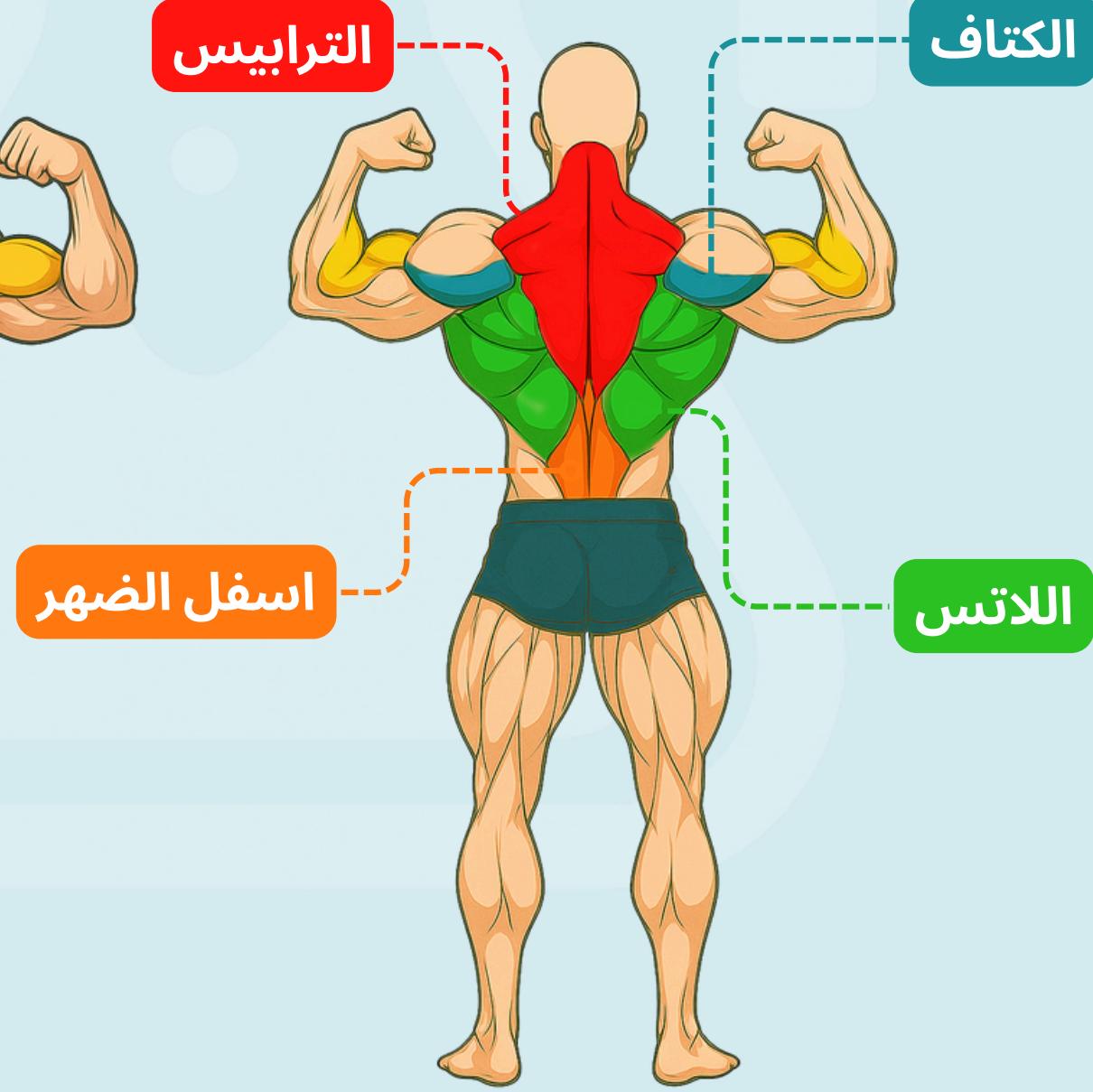
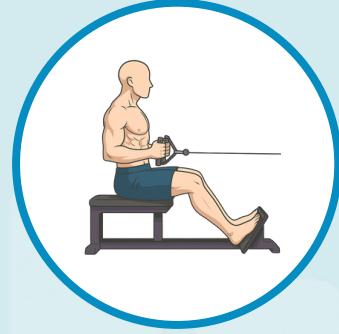
Shrugs
4 sets x 8-10



Straight arm pulldown
4 sets x 10-12



Seated cable row
4 sets x 8-10

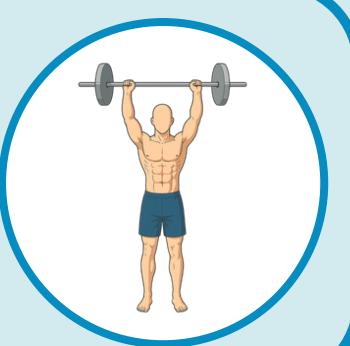


الحصة 3 : الكتف و الترايسبس

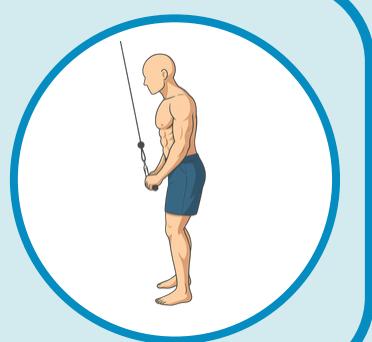
**Close grip
bench press**
3 sets x 8-10



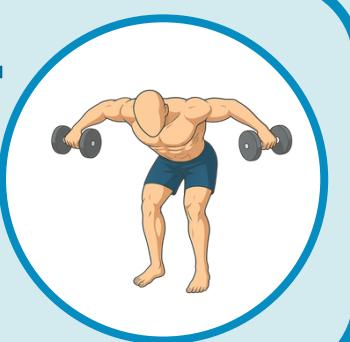
**Barbell
military press**
3 sets x 8-10



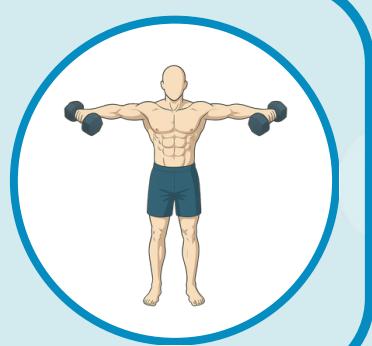
**Triceps
pushdown**
3 sets x 8-10



**Dumbbell rear
delt fly**
3 sets x 8-10



**Lateral
raises**
3 sets x 8-10



**Lying skull
crusher**
3 sets x 8-12

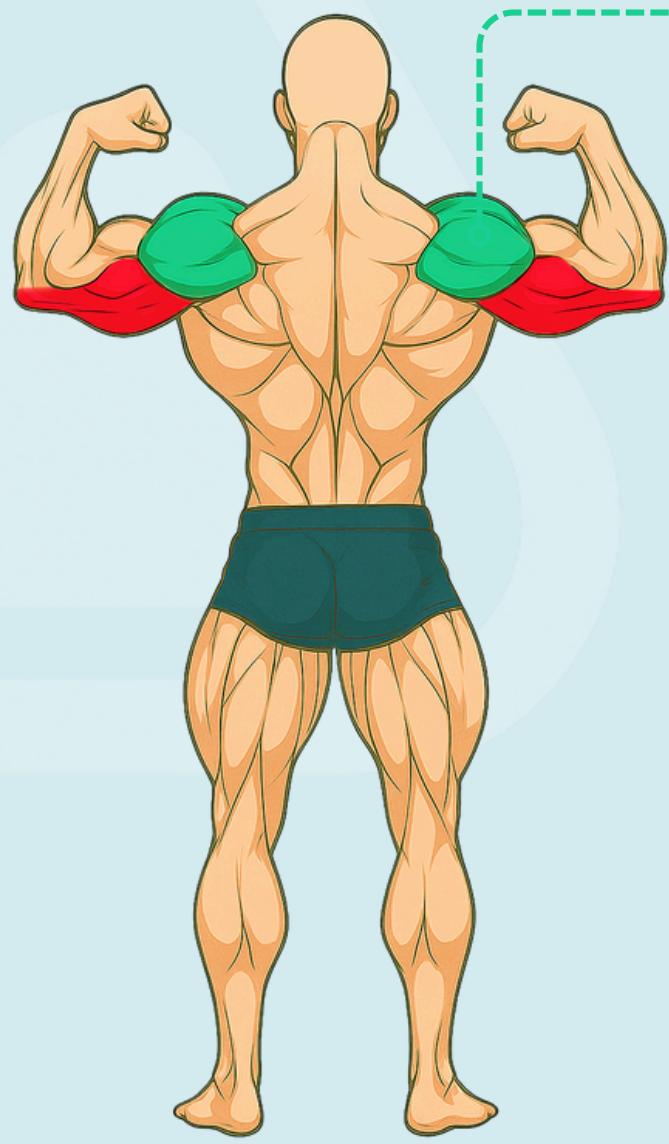
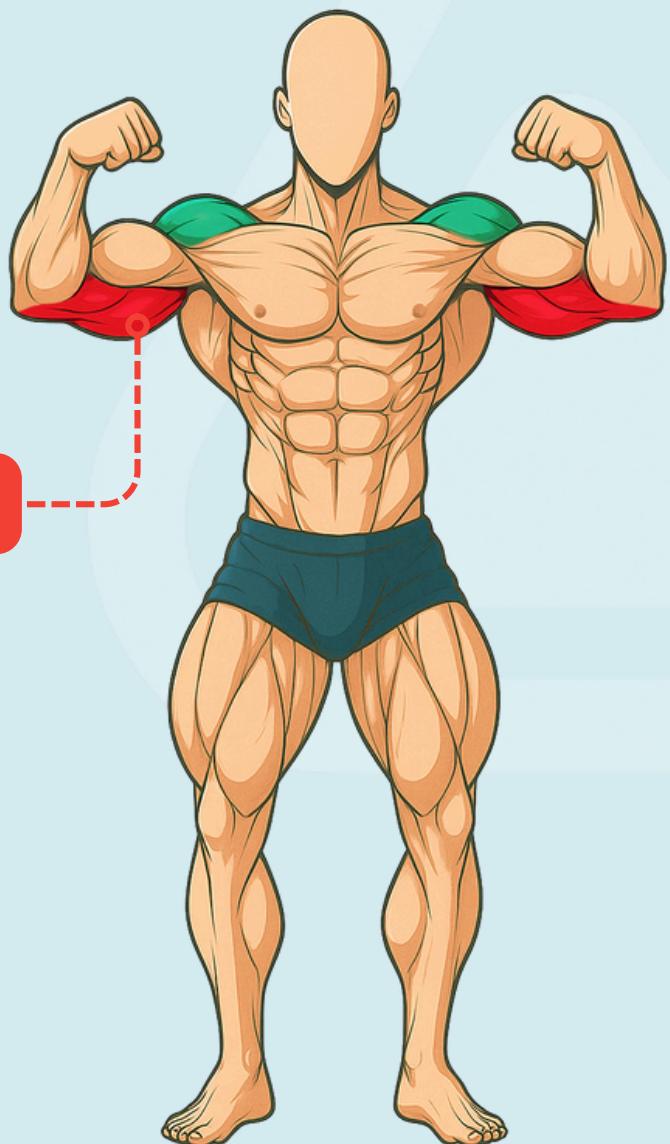


**Incline triceps
extension**
3 sets x 10-12



الترايسبس

الكتاف



الحصة 4 : الرجلين

Lever leg press
Full squat

4 sets x 8-10



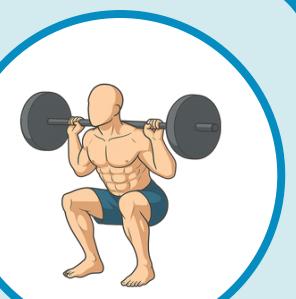
Standing calf raises

5 sets x 10-12



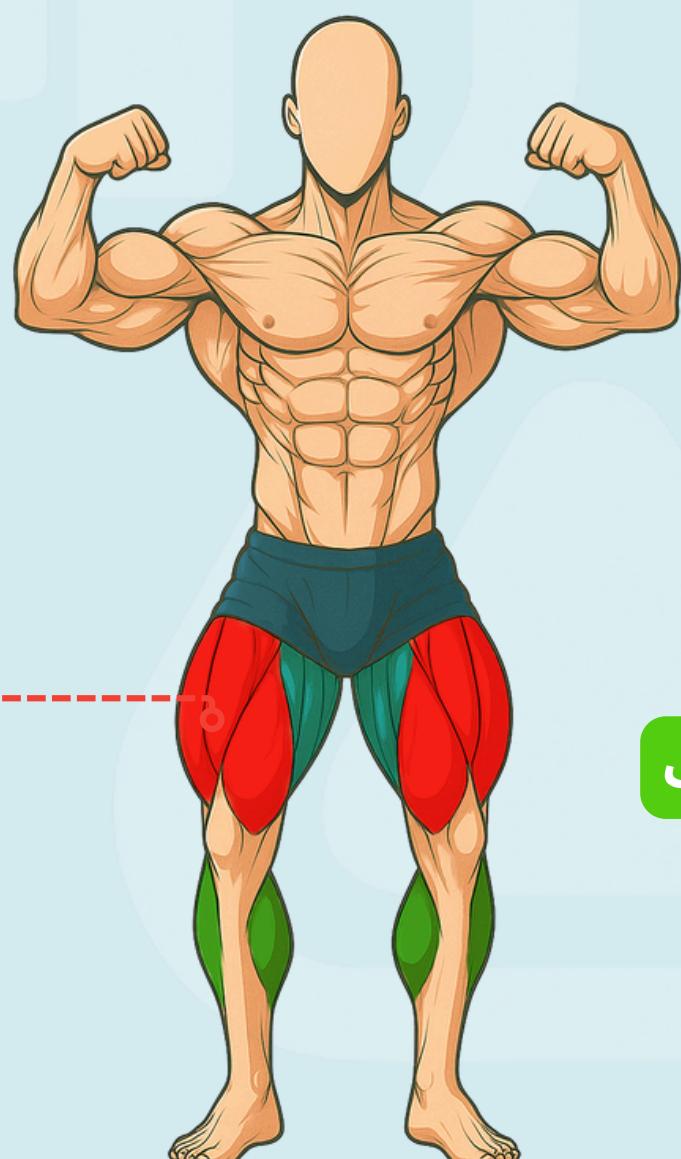
Leg extension

3 sets x 10-15



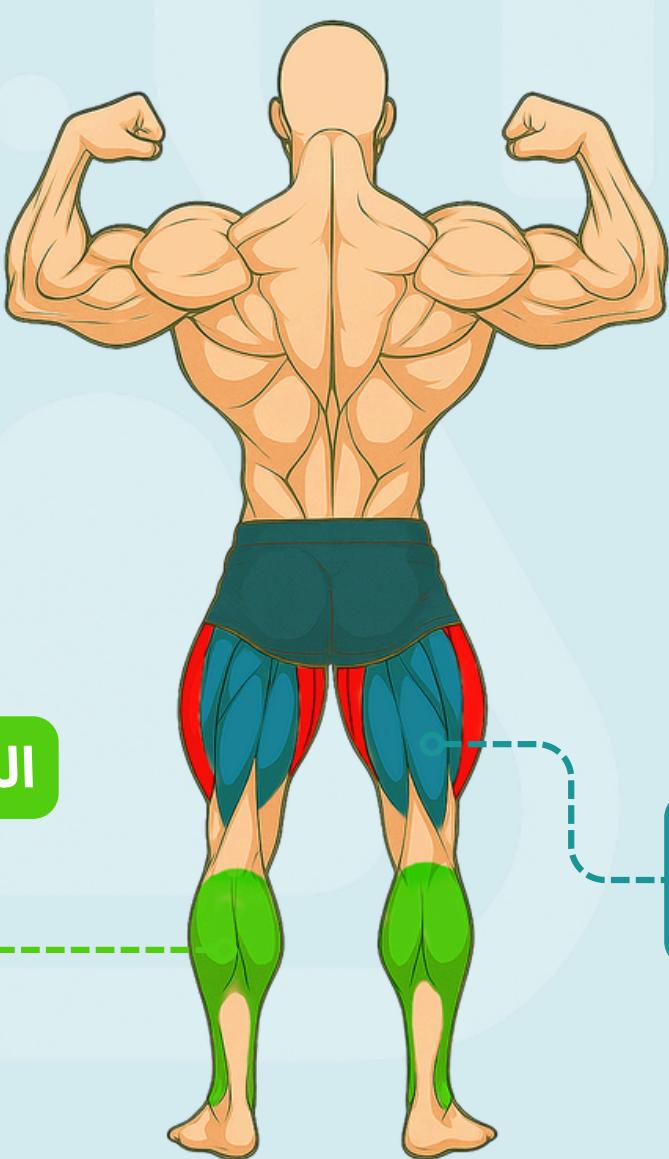
Dumbbell lunges

3 sets x 8-10



الافخاذ
الامامية

الموليات



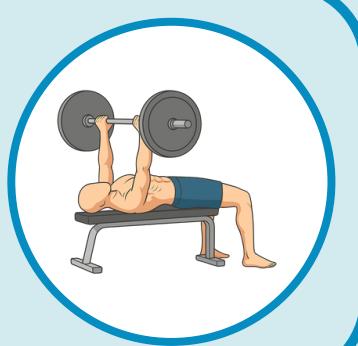
الافخاذ
الخلفية

الحصة 5 : الصدر و البايسبيس

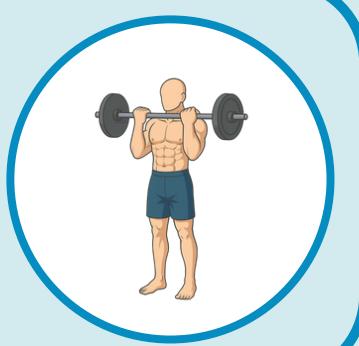
**Close grip
bench press**
3 sets x 8-10



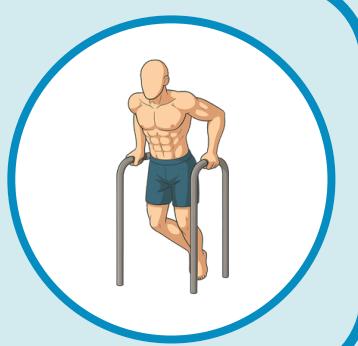
**Bench
press**
3 sets x 8-10



**Barbell
curl**
3 sets x 8-10



**Chest
dips**
3 sets x 8-10



**Decline bench
press**
3 sets x 8-10



**Preacher
curl**
3 sets x 8-12

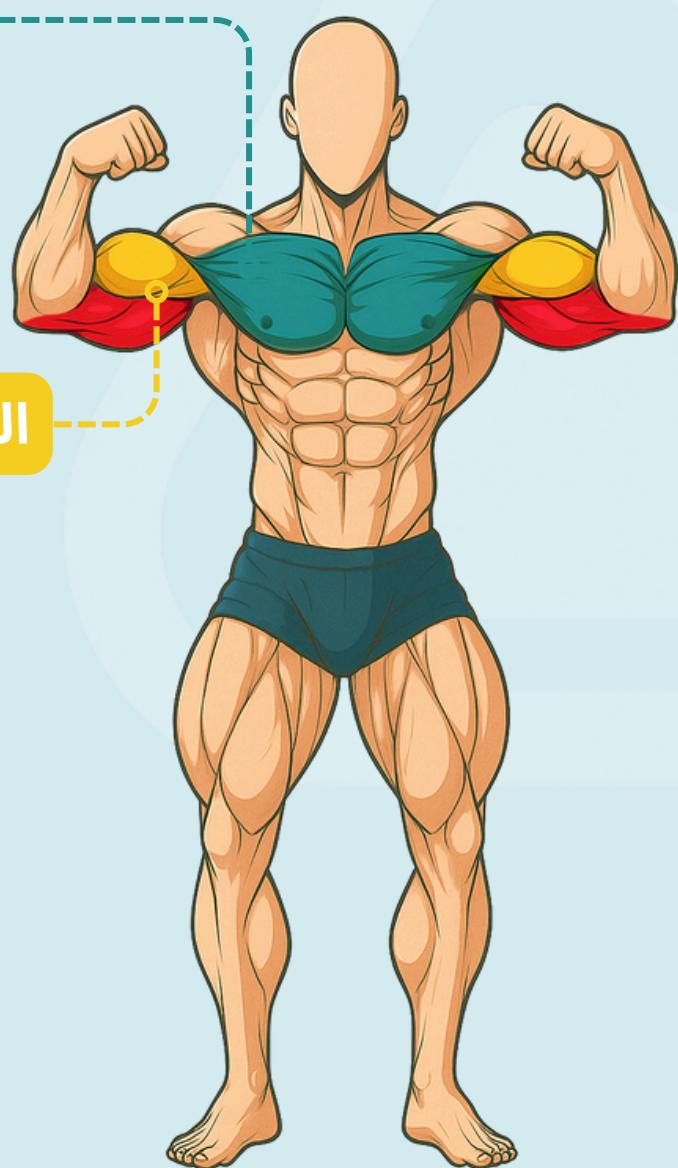


**Dumbbell
seated curl**
3 sets x 8-12



الصدر

البايسبيس



الترايسبيس

ومتنساش

- سخن 5-10 دقايق قبل التمرين
- زيد الوزن مع الوقت باش تبقى
كتطور
- ركّز على البروتين
- راحة ونوم كافي = نمو أحسن
واهم حاجة هي الاستمرارية 

