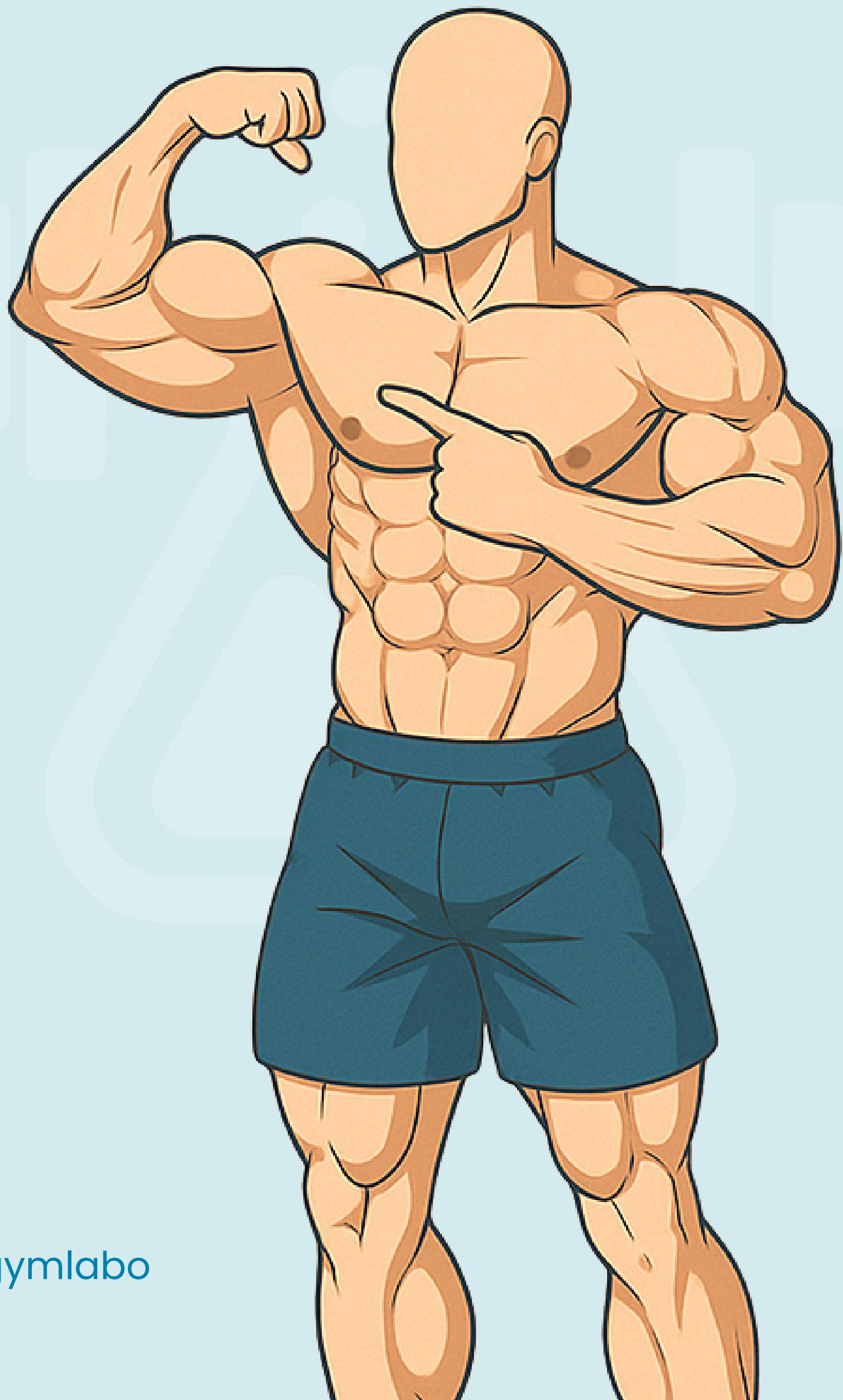


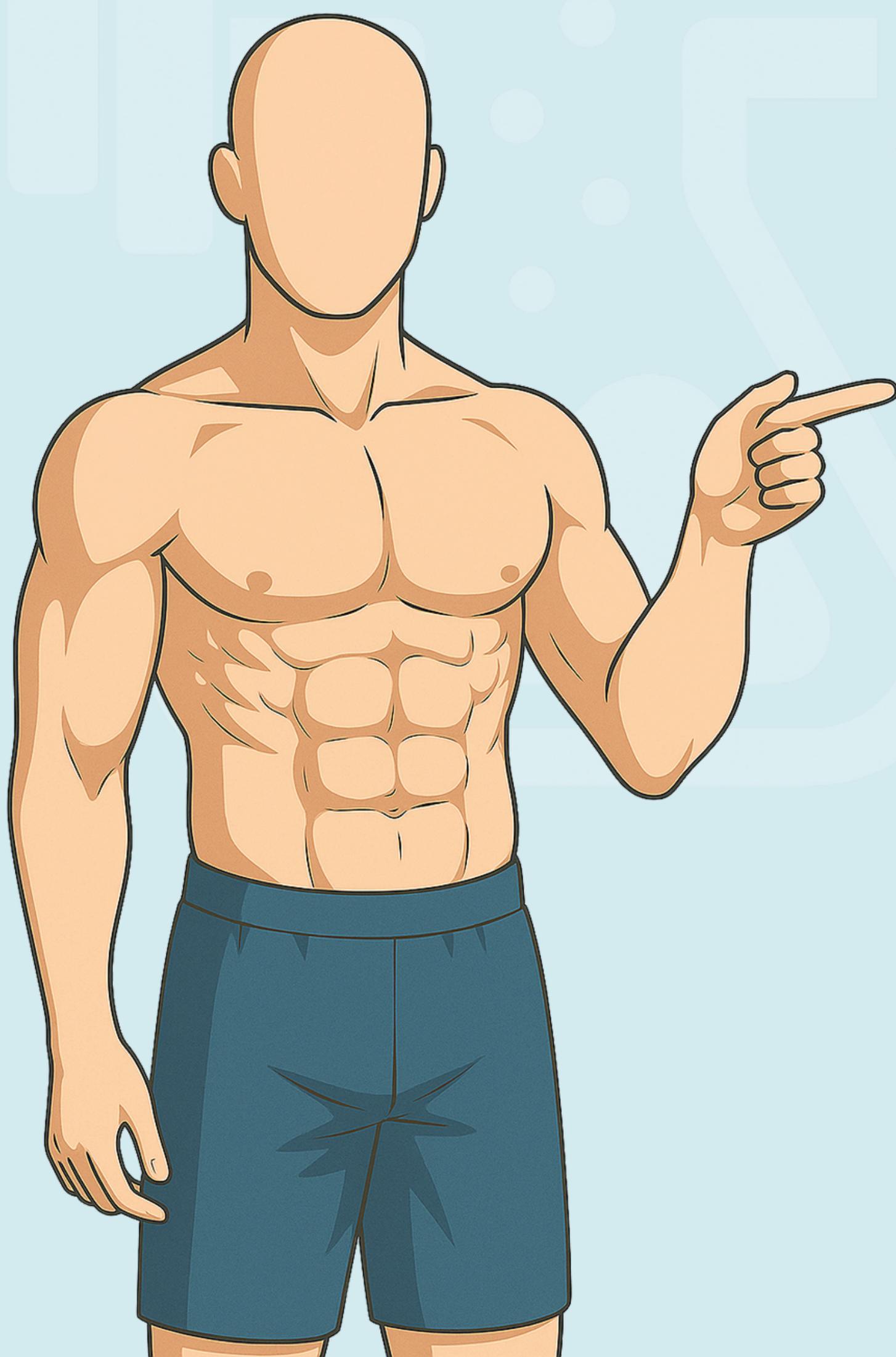
# برنامجه تدريبی

# 4 حصص فالاسبوع



# السلام عليكم

غانبارتاجي معاكوم برنامج متوازن  
4 دالمرات فالسيمانة، كيركز على  
البناء العضلي وتطور القوة ديالك، وكل  
عضلة كتخدمها مرة فالأسبوع بتركيز



# النهار 1: الصدر و الترايسيبس

كيستهدف: الصدر، الترايسيبس

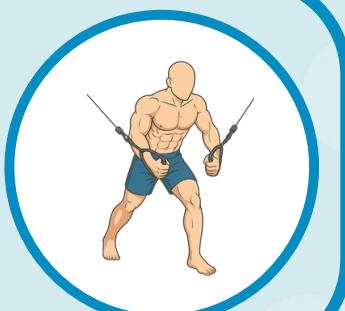
**Bench Press**  
3 sets x 6-8



**Incline Bench Press**  
3 sets x 8-10



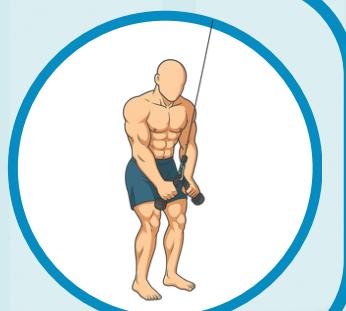
**Cable Standing Fly**  
3 sets x 12-15



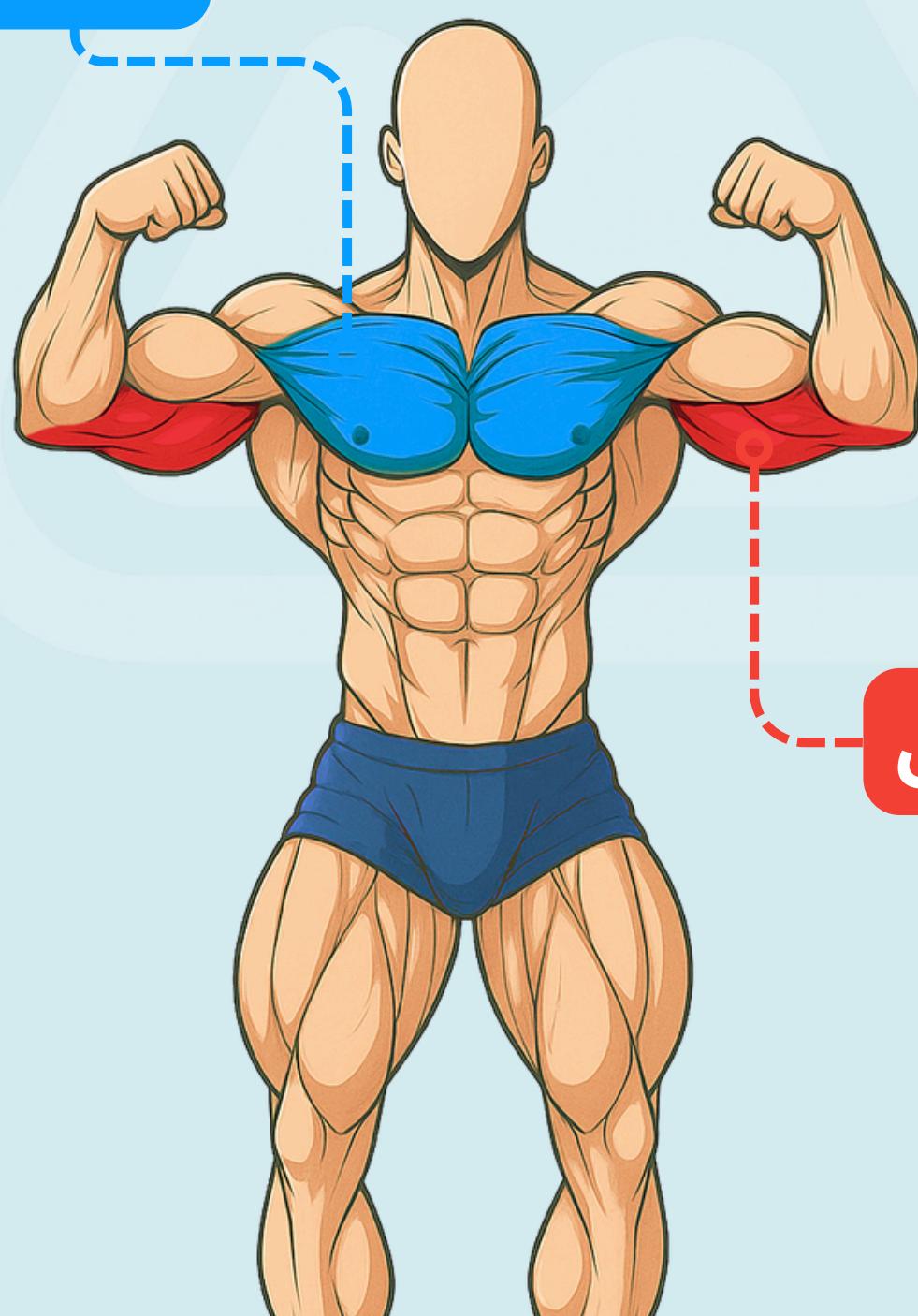
**Lying Hammer Press**  
3 sets x 8-10



**Triceps Pushdown**  
3 sets x 10-12



الصدر



الترايسيبس

# النهار 2: الظهر و البايسابس

كيستهدف: الظهر و البايسابس و  
الكتاف اللور...

## Deadlift

3 sets x 5-6



## Weighted Pull Up

3 sets x 6-8



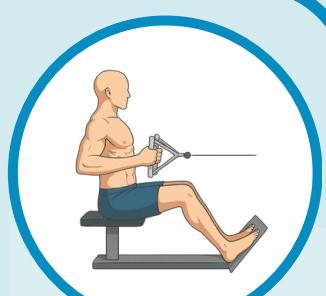
## Bent Over Row

3 sets x 8-10



## Straight Back Seated Row

3 sets x 10-12



## Hammer Curl

3 sets x 10-12



## Preacher Curl

3 sets x 10-12



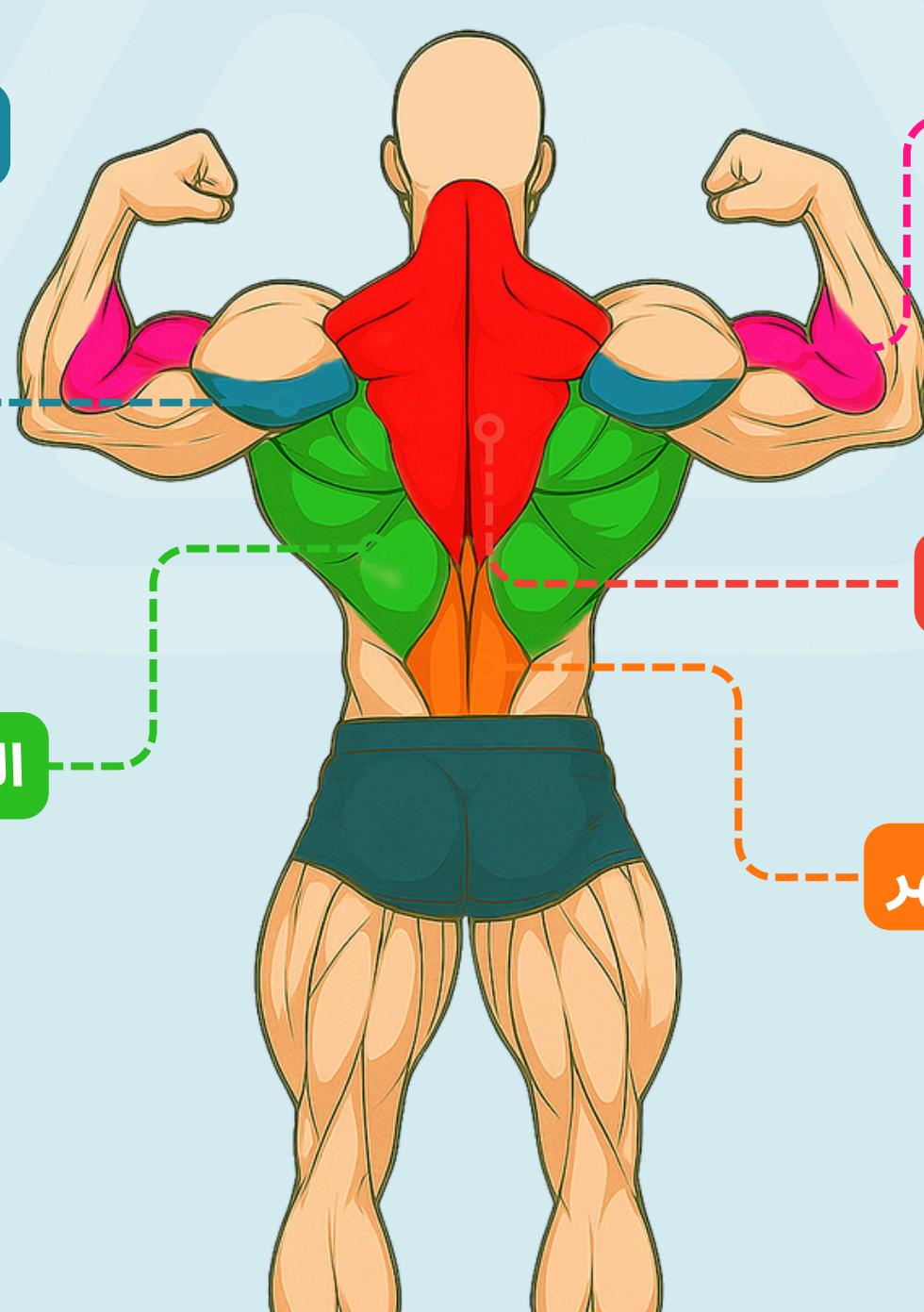
الكتاف اللور

البايسابس

اللاتس

الترابيس

اسفل الظهر



# النهار 3: الكتف و الرجلين

كيستهدف: الكتف الجناب و  
القدم والرجلين...

## Full Squat

3 sets x 6-8



## Lever Seated Leg Press

3 sets x 8-10



## Barbell Military Press

3 sets x 6-8



## Lever Leg Extension

3 sets x 12-15



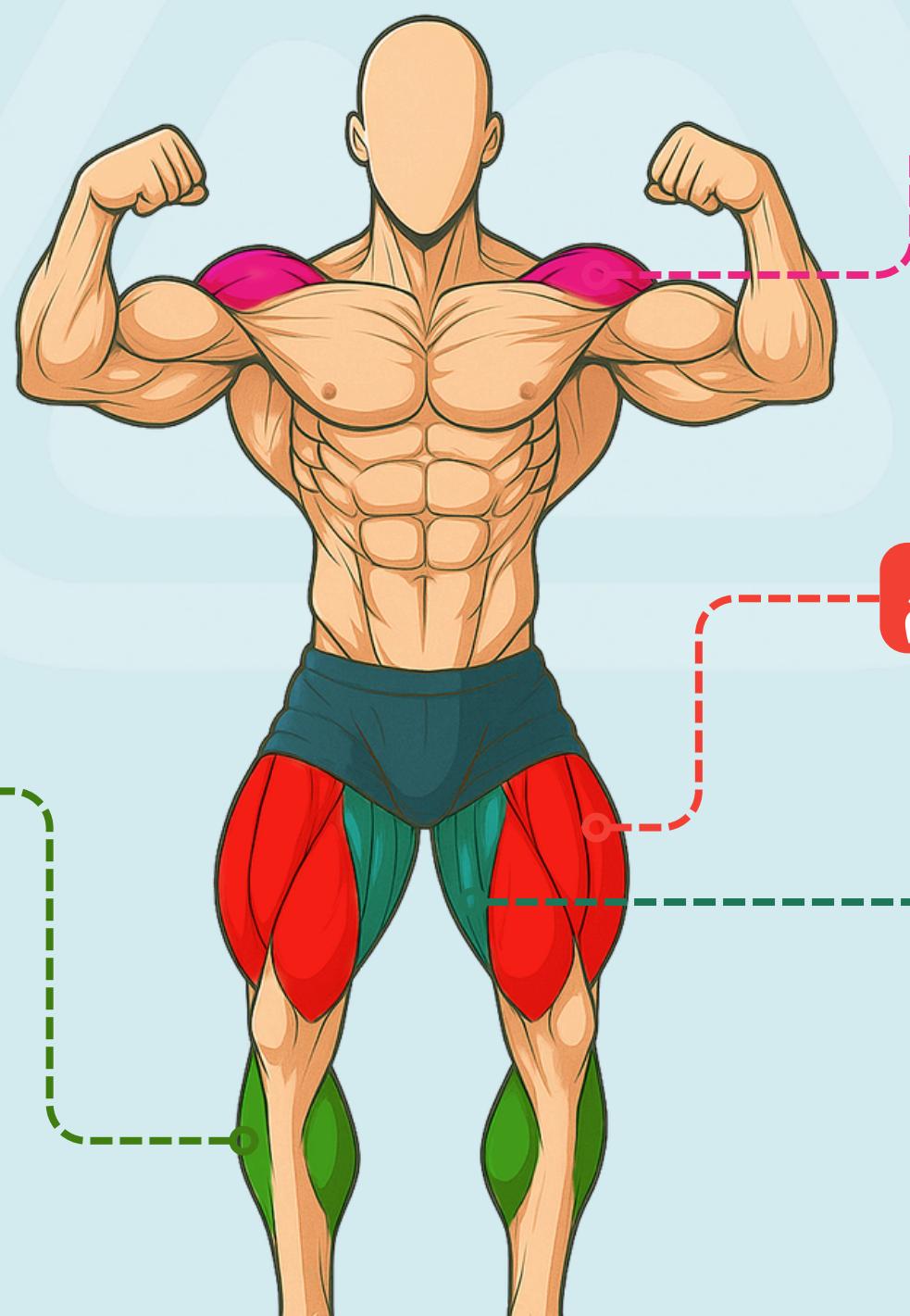
## Lateral Raise

3 sets x 12-15



## Front Raise

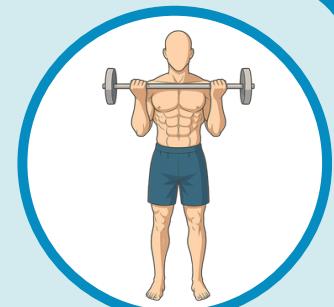
3 sets x 10-12



# النهار 4: اليدين و البطن

كيستهدف: البايسبيس و الترايسبيس و عضلات البطن و الكور

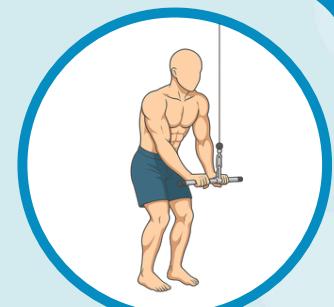
**Barbell Curl**  
3 sets x 8-10



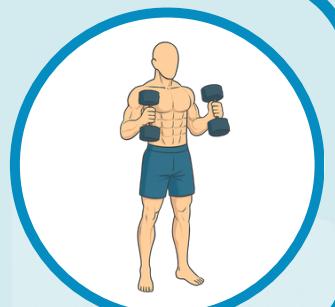
**Lying Triceps Extension**  
3 sets x 8-10



**Triceps Pushdown**  
3 sets x 10-12



**Hammer Curl**  
3 sets x 10-12



**Kneeling Crunch**  
3 sets x 12-15



**Hanging Leg Hip Raise**  
3 sets x 10-12



عضلات البطن

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 

