

ପ୍ରମାଣିତ



Brahim rachdi | ବ୍ରାହିମ ରାଚ୍ଦି

برنامه تدريب خاص بالتضخيم

مستوى متوسط

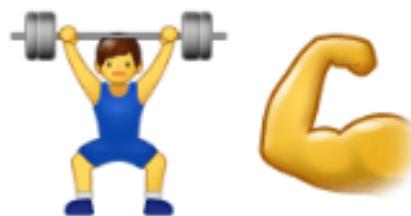


6 أسابيع



بِرْنَامِجٌ تَدْارِيبٌ حَسَبٌ

أَيَّامُ الْأَسْبُوعِ



اليوم الأول: صدر + بيسن

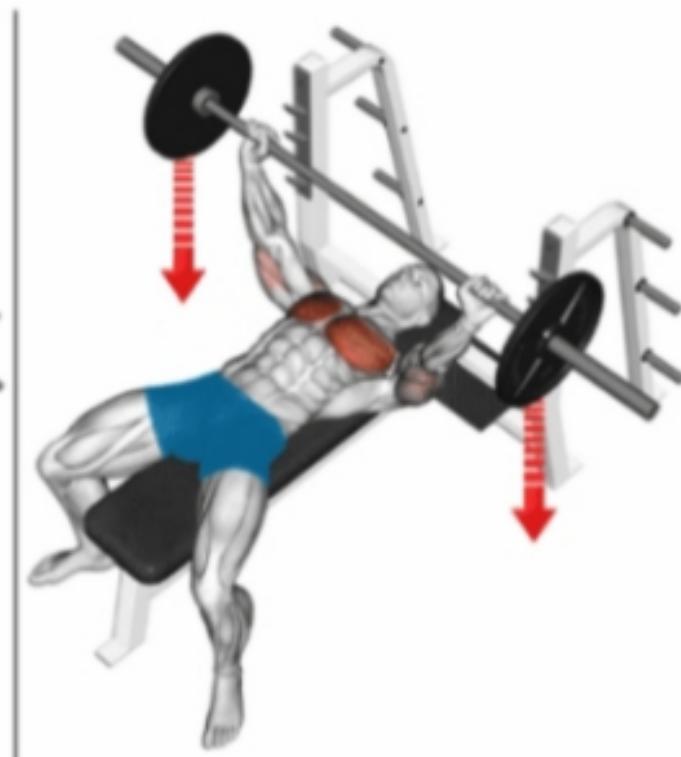
تمارين الصرافيات 5

التمرين الأول

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

جولات، تكرار 4, 15, 12, 10, 8

التمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

التمرين الثالث

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

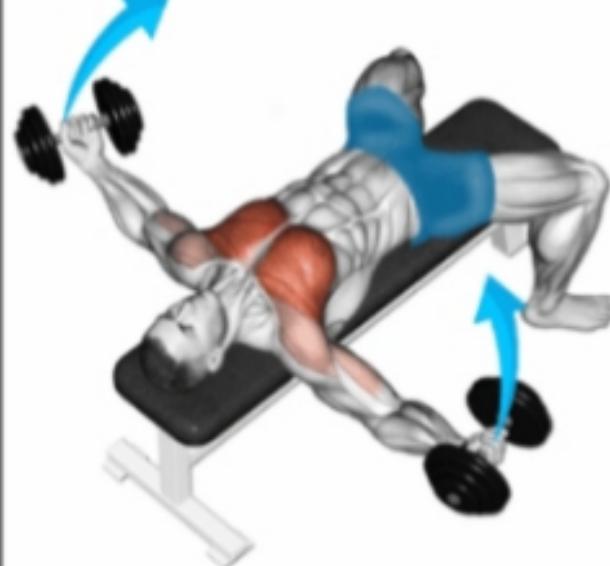
3 جولات ، تكرار 10, 12, 15

التمرين الرابع

بداية التمرين



نهاية التمرين

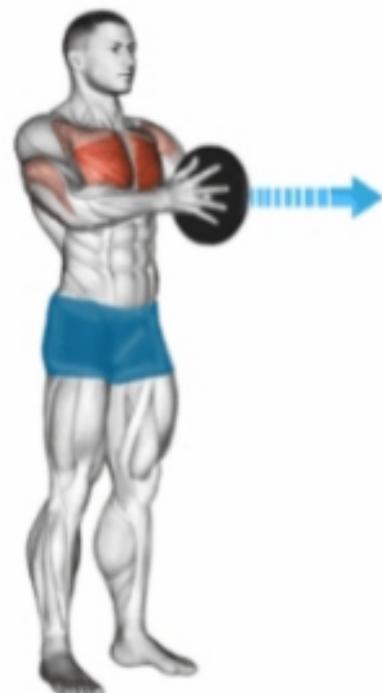


■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

التمرين الخامس

بداية التمرين



نهاية التمرين

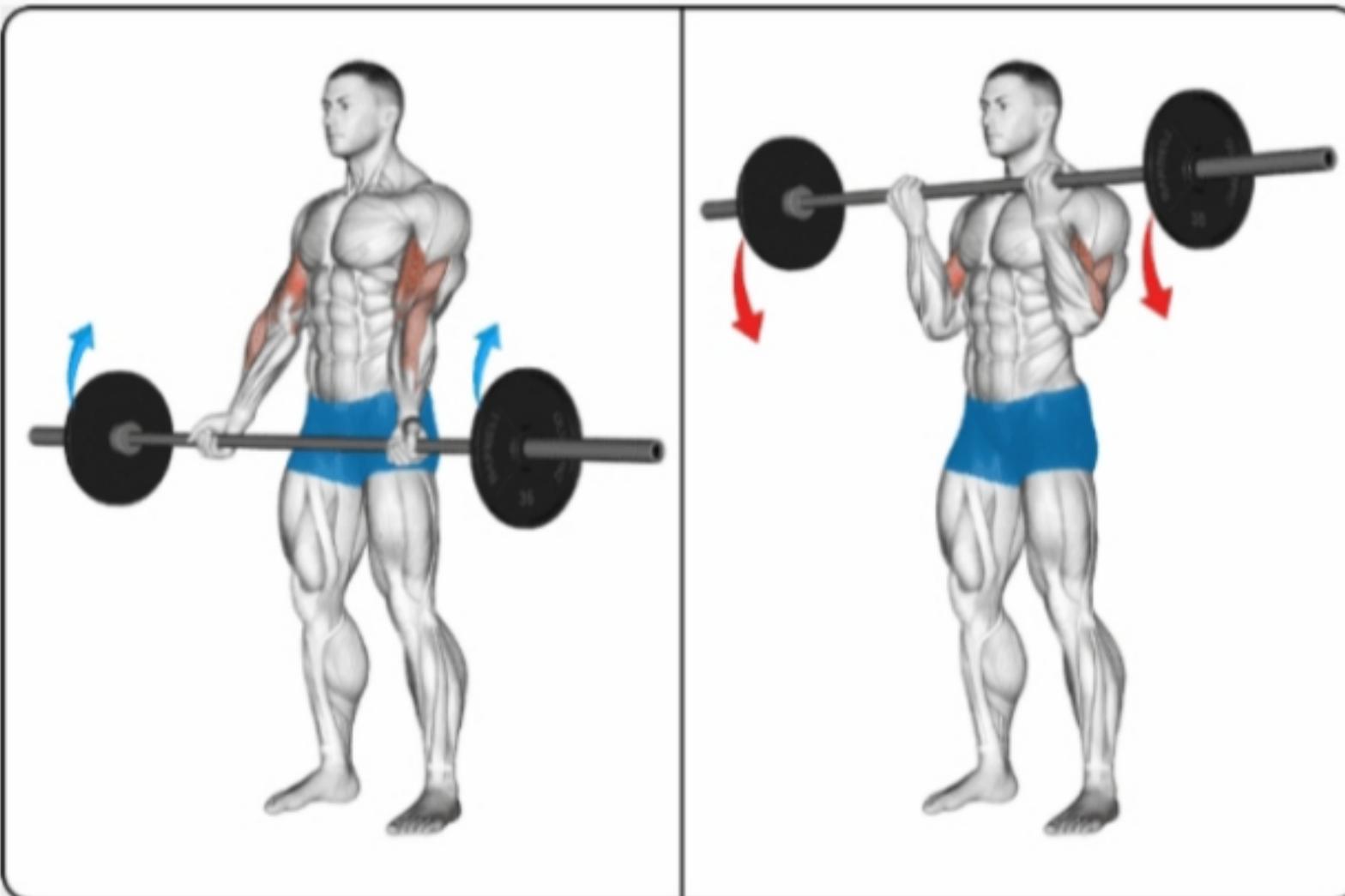


■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

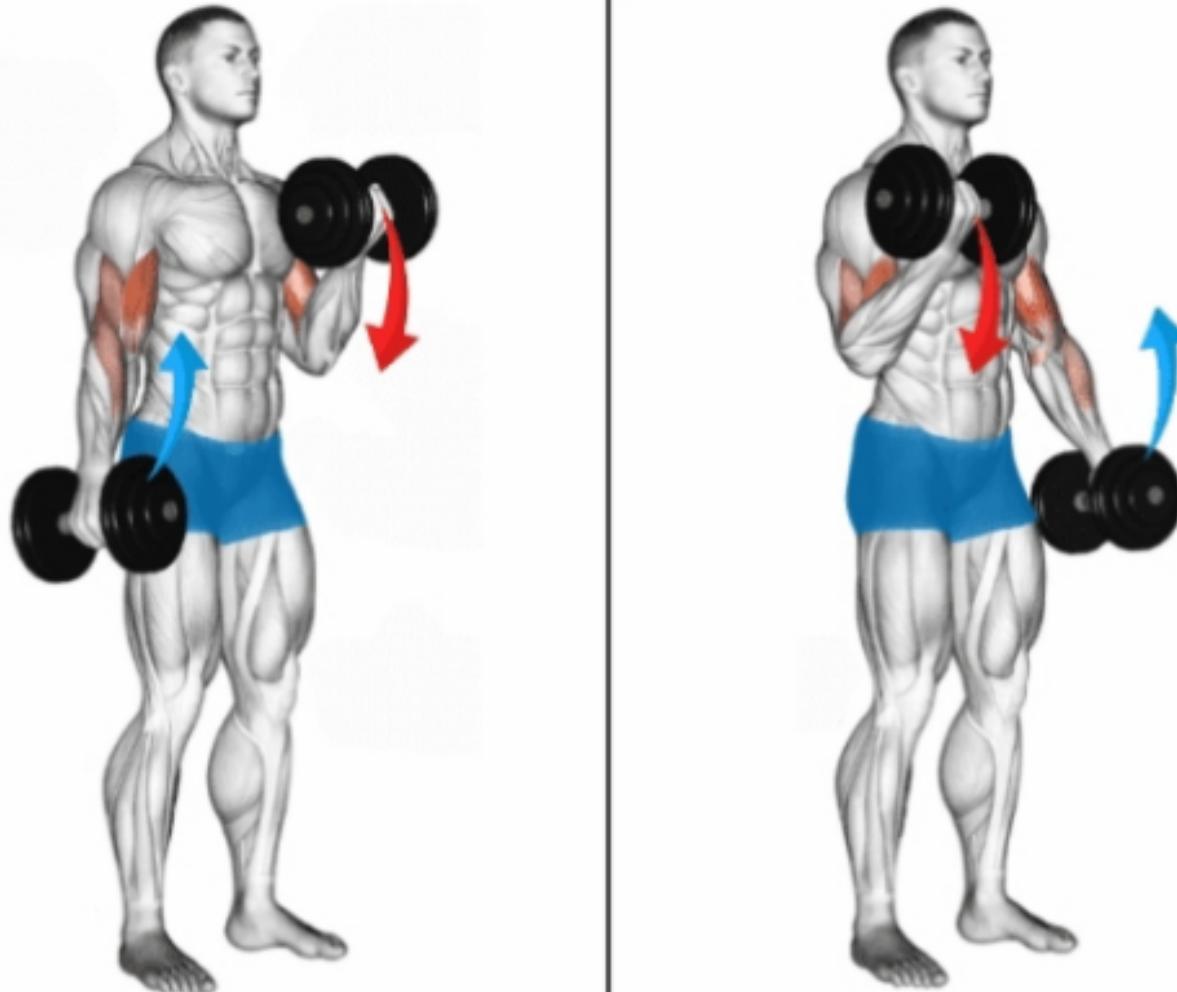
تمارين البايسنس : 4 تمارين

التمرين الأول



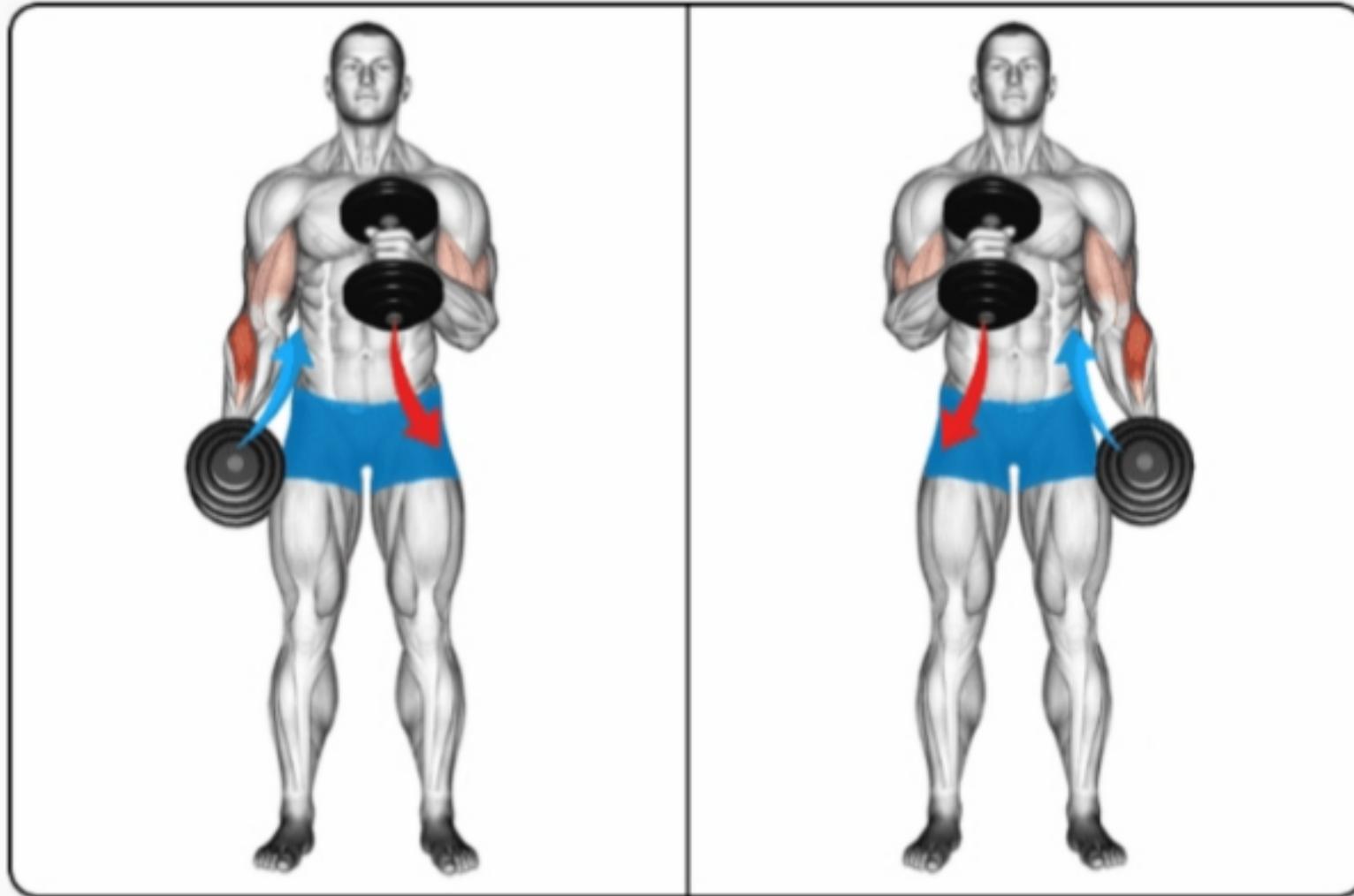
3 جولات، تكرار 15, 12, 10, 8

التمرين الثاني



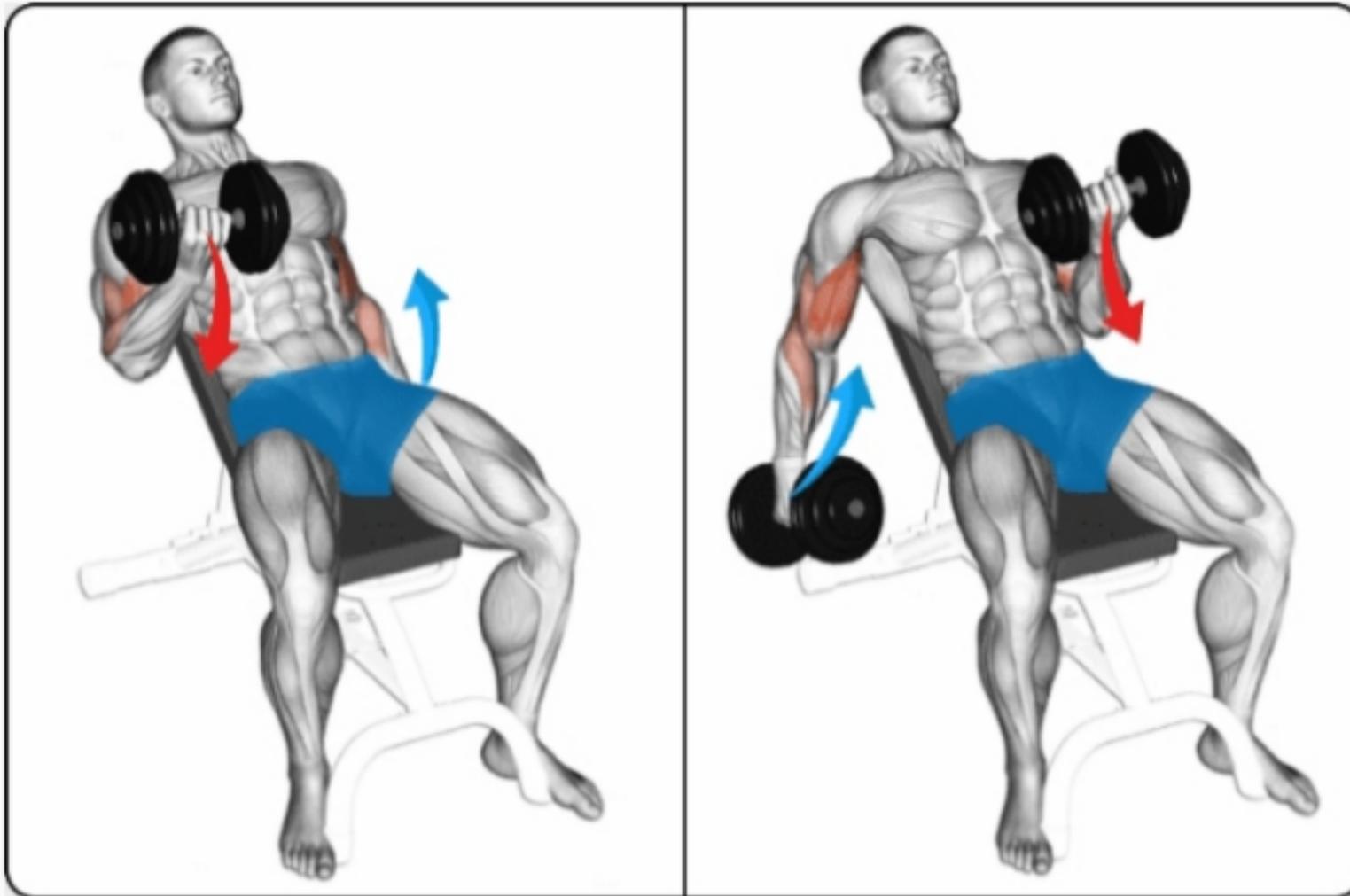
3 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث



3 جولات، تكرار 15, 12, 10, 8

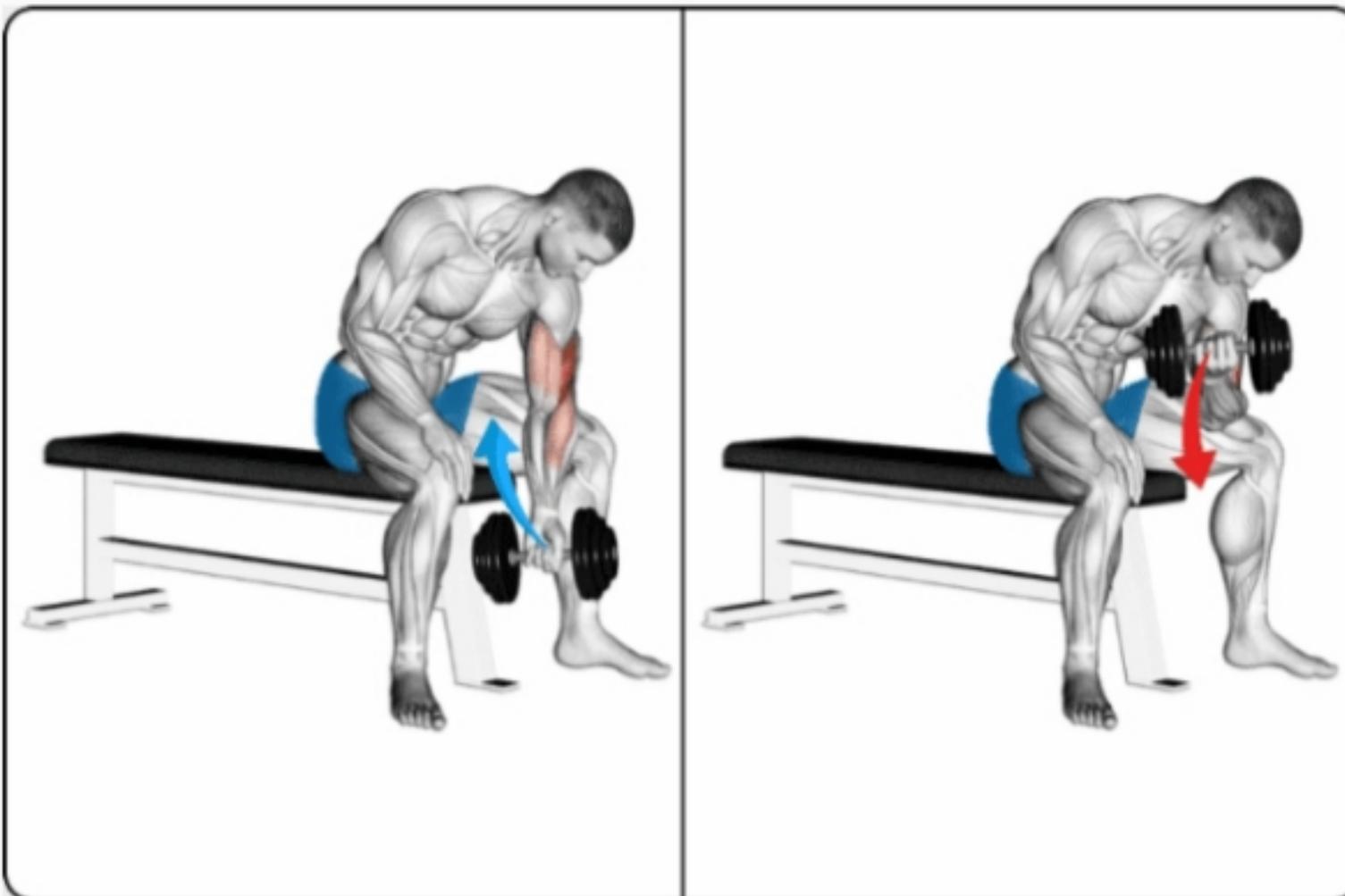
التمرين الرابع



3 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

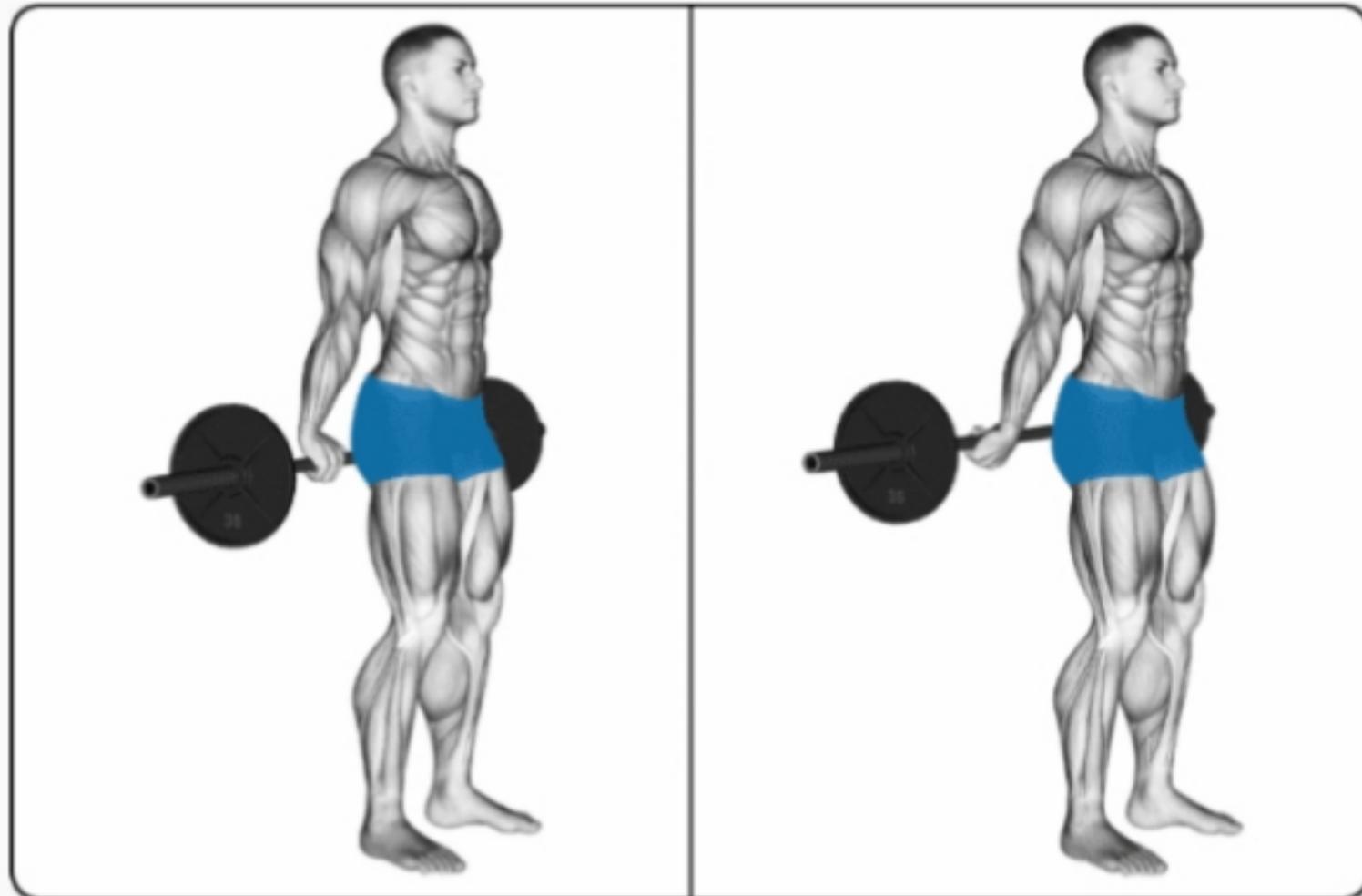
تمارين السواعد: 4 تمارين

التمرين الأول



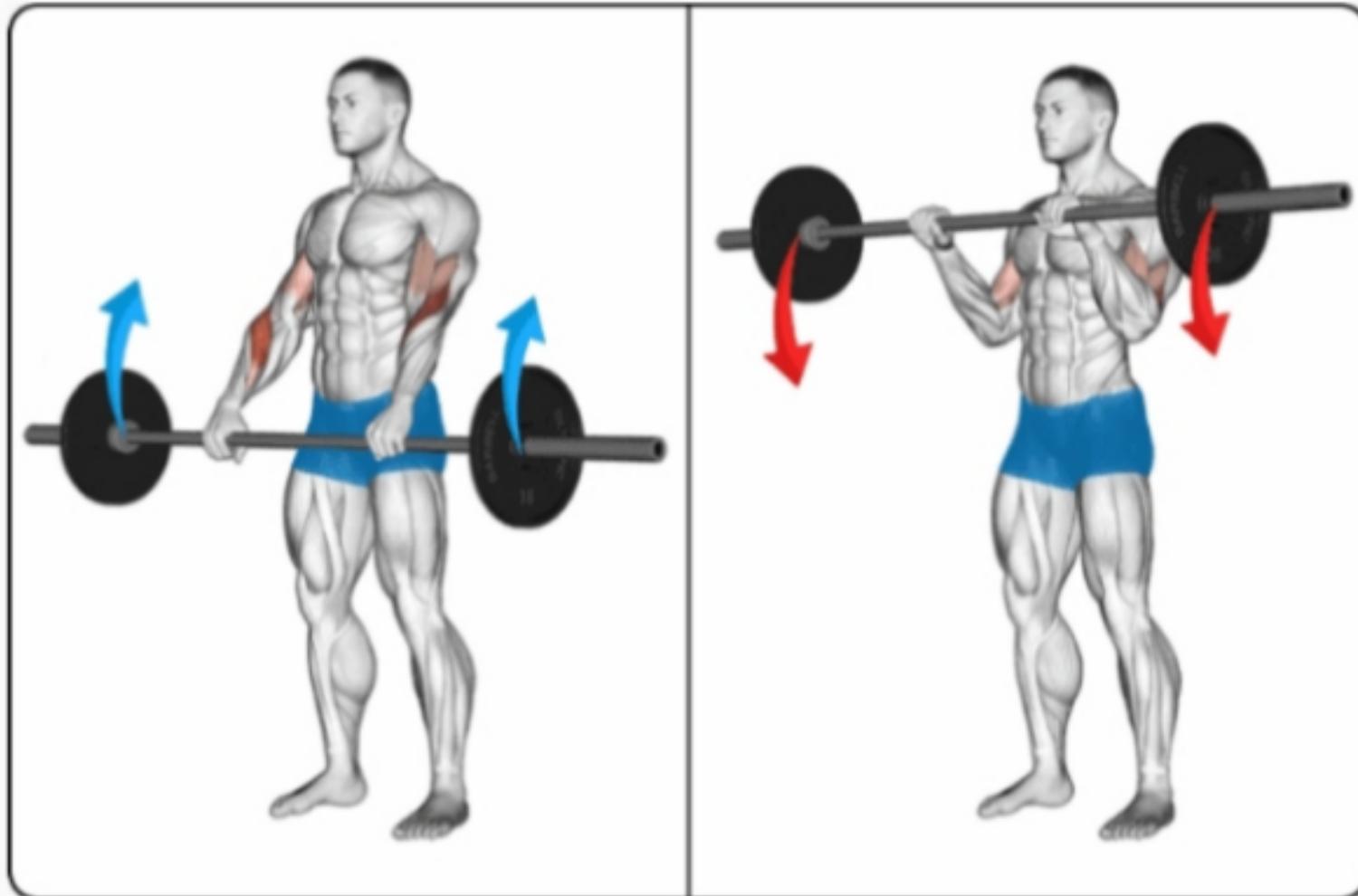
3 جولات، تكرار 8, 12, 15

التمرين الثاني



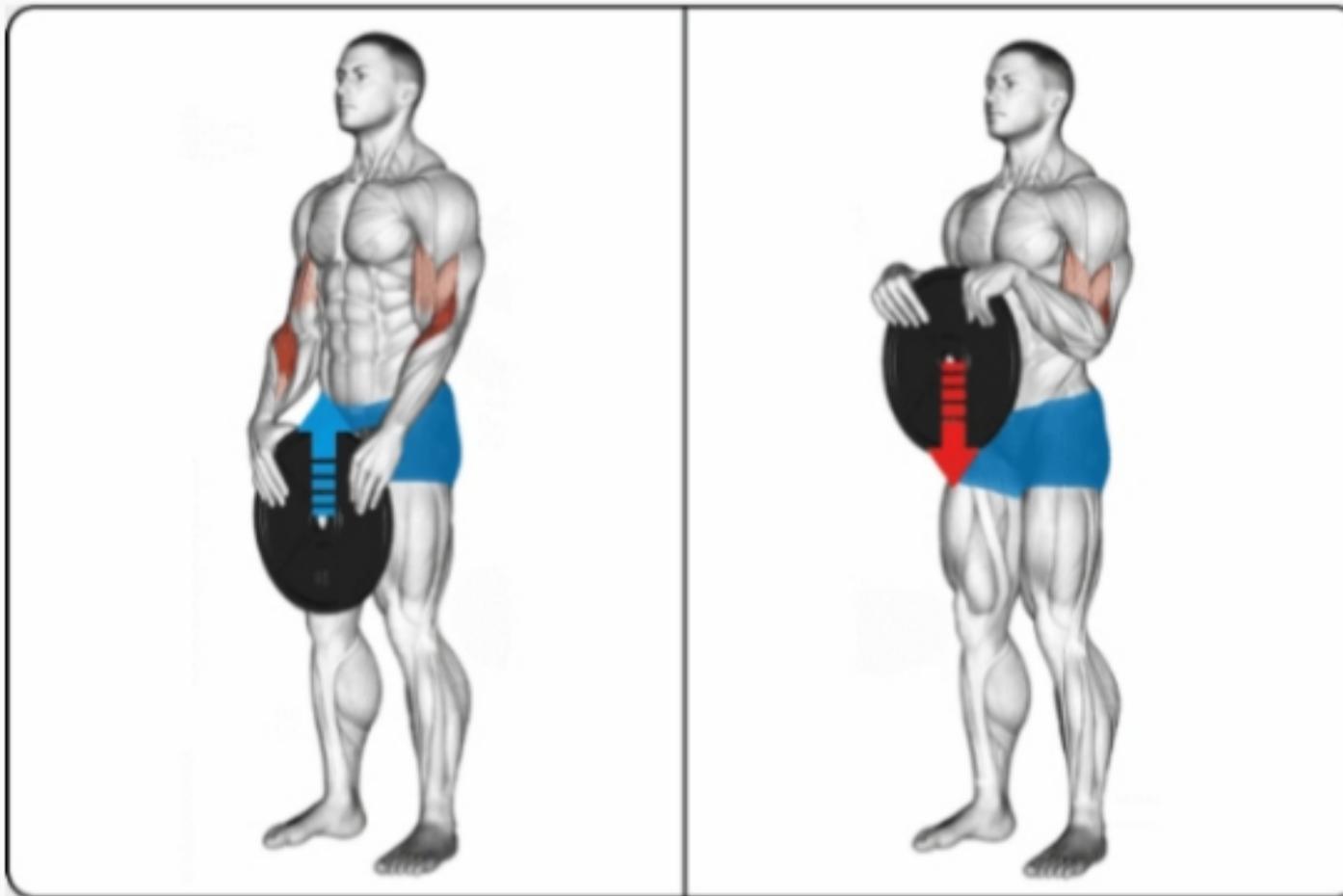
3 جولات، تكرار 8, 12, 15

التمرين الثالث



3 جولات، تكرار 8, 12, 15

التمرين الرابع



3 جولات، تكرار 8, 12, 15

اليوم الثاني: أرجل + سماة
+ معدة

تمارين الأرجل: 5 تمارين

تمرين الاحماء

بداية التمرين



نهاية التمرين



العَضُلَاتُ الرَّئِيْسِيَّةُ ■ العَضُلَاتُ الثَّانِيَّةُ ■

تمرين الأول

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

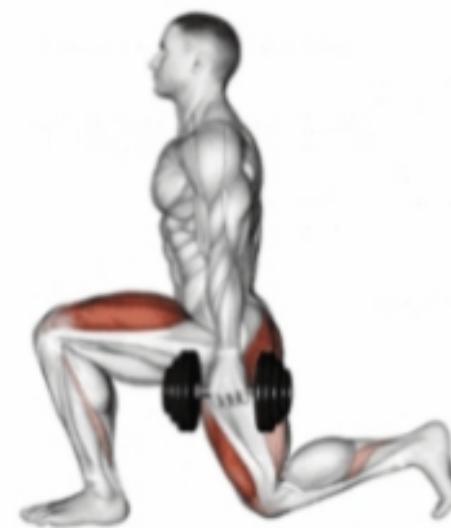
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

تمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

تمرين الثالث

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

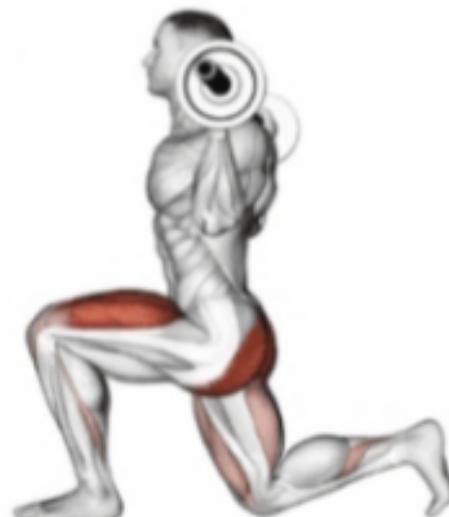
3 جولات، تكرار 10, 12, 15

تمرين الرابع

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

تمرين الخامس

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

جولات، تكرار 4
8,10,12,15

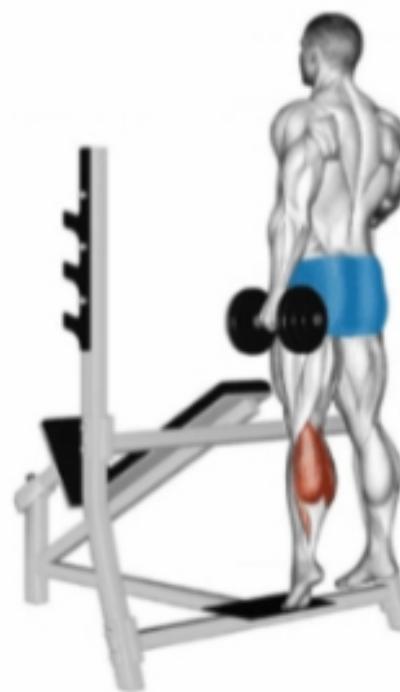
تمارين السماة : تمرين واحد

التمرين

بداية التمرين



نهاية التمرين

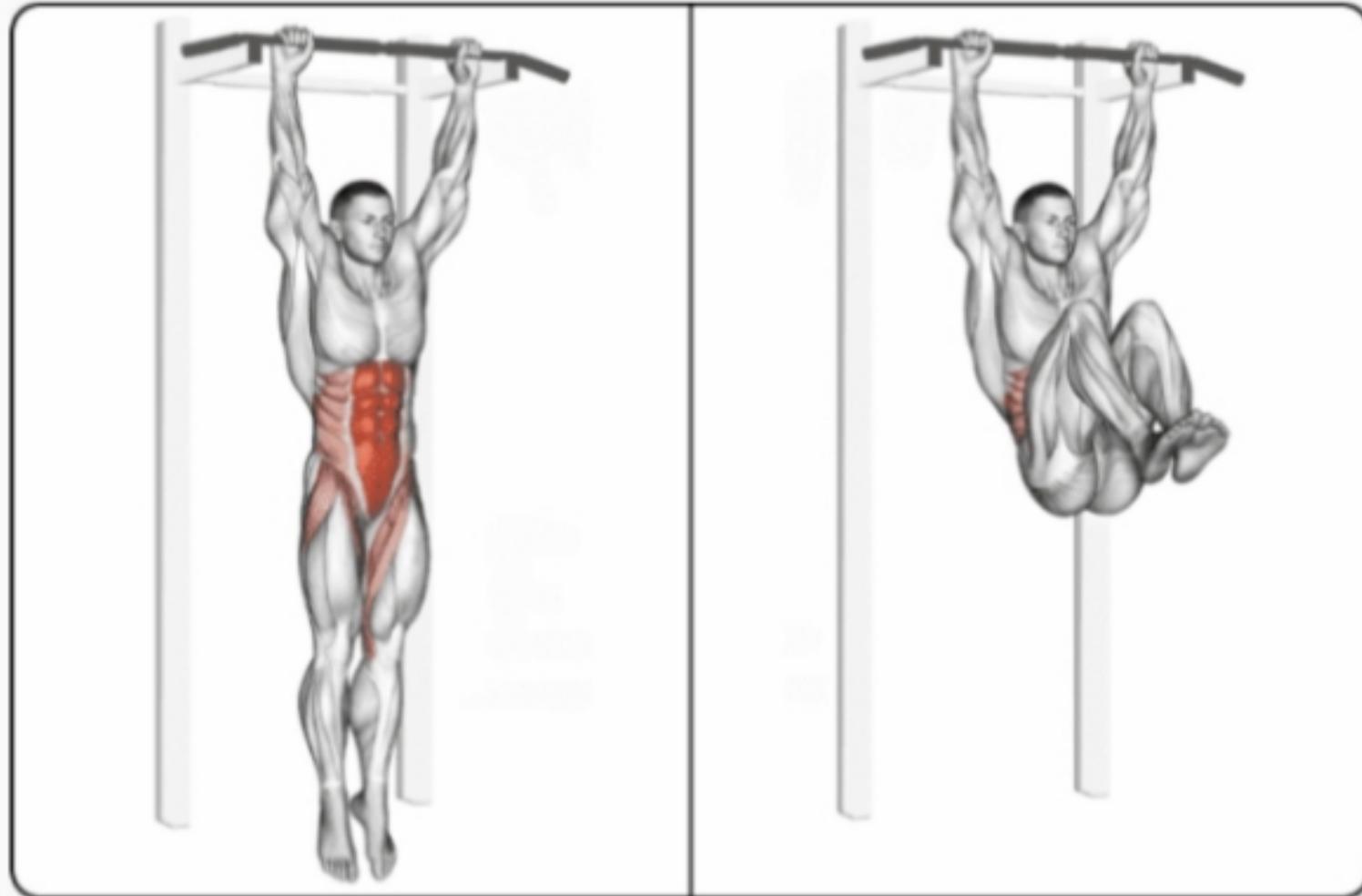


■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

5 جولات، تكرار 15, 12, 10, 8 , 5

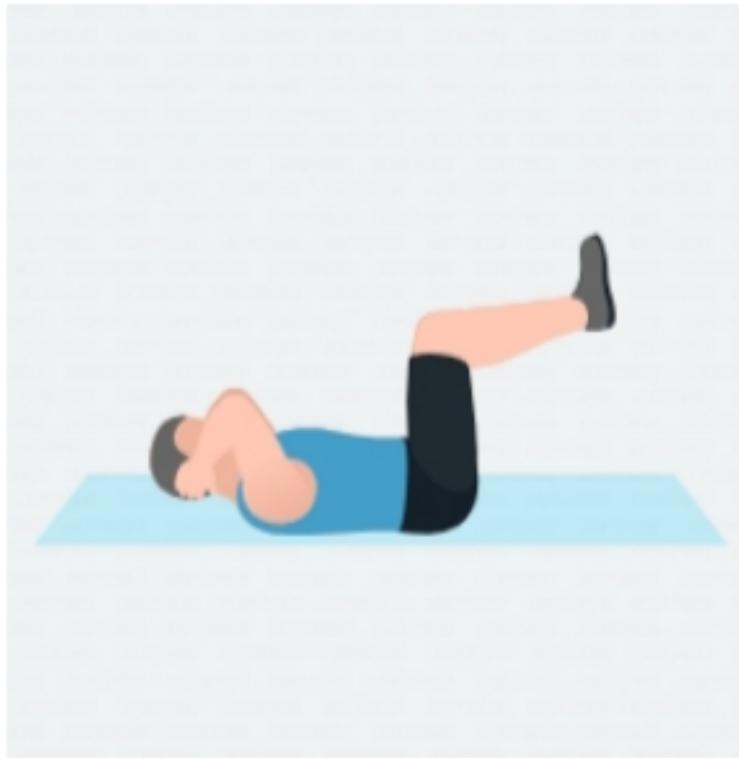
تمارين المعدة : 6 تمارين

التمرين الأول



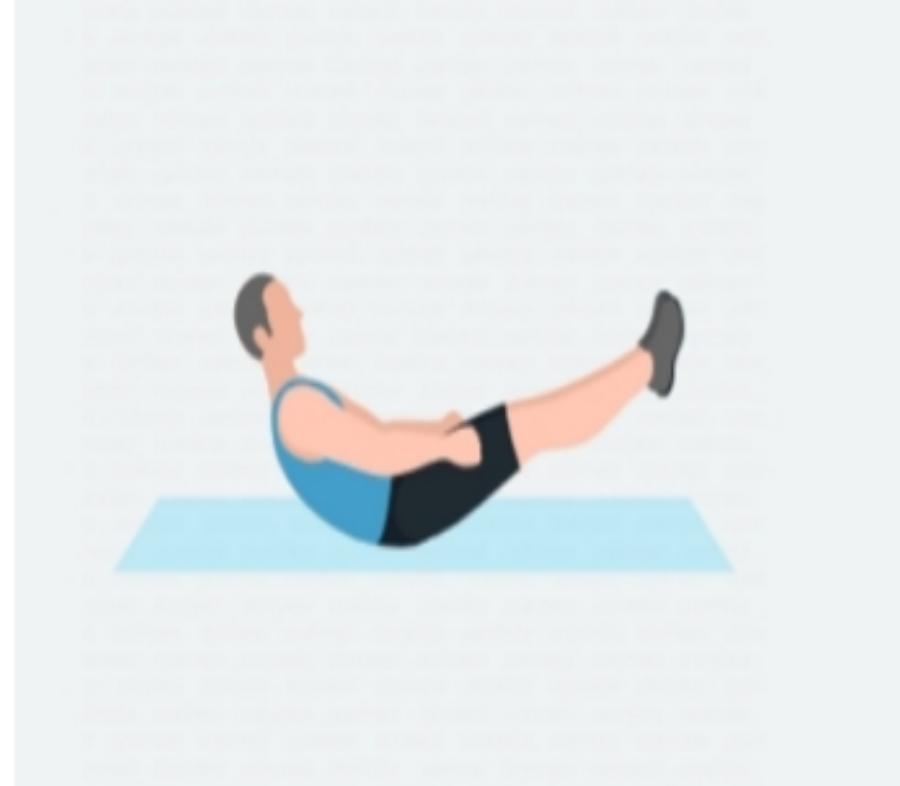
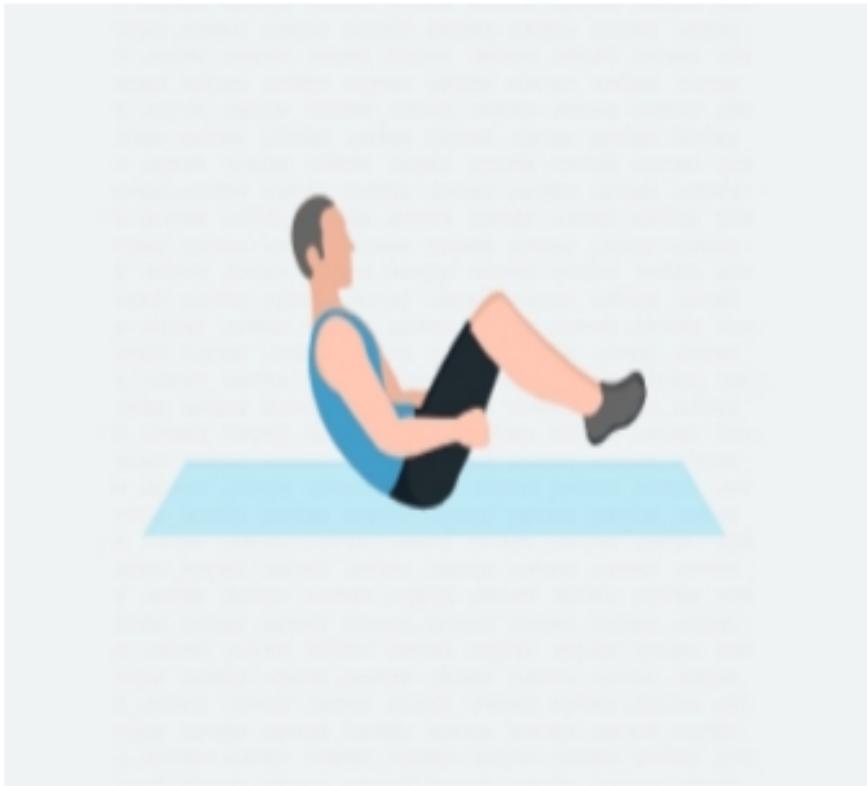
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الثاني



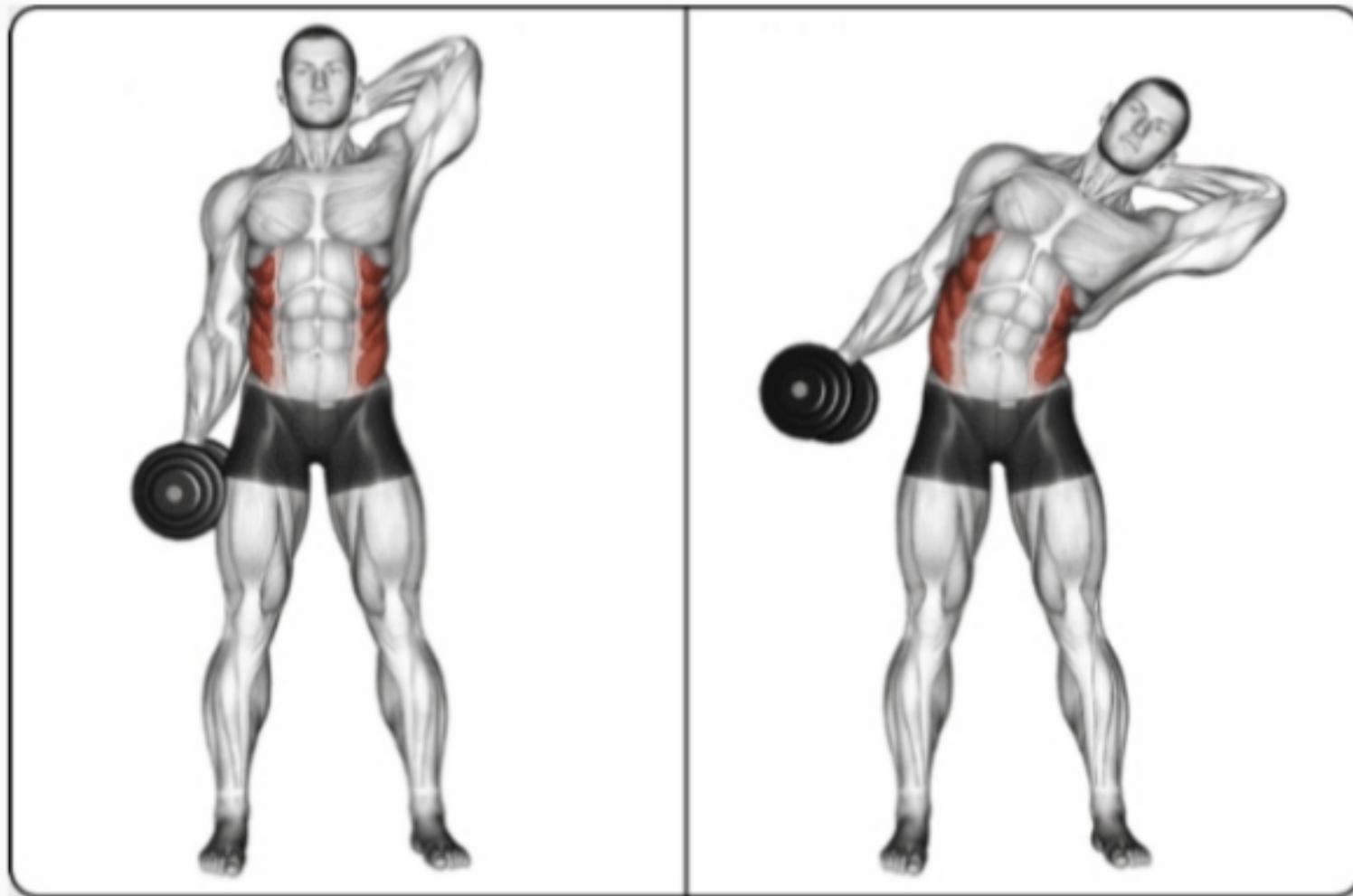
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الثالث



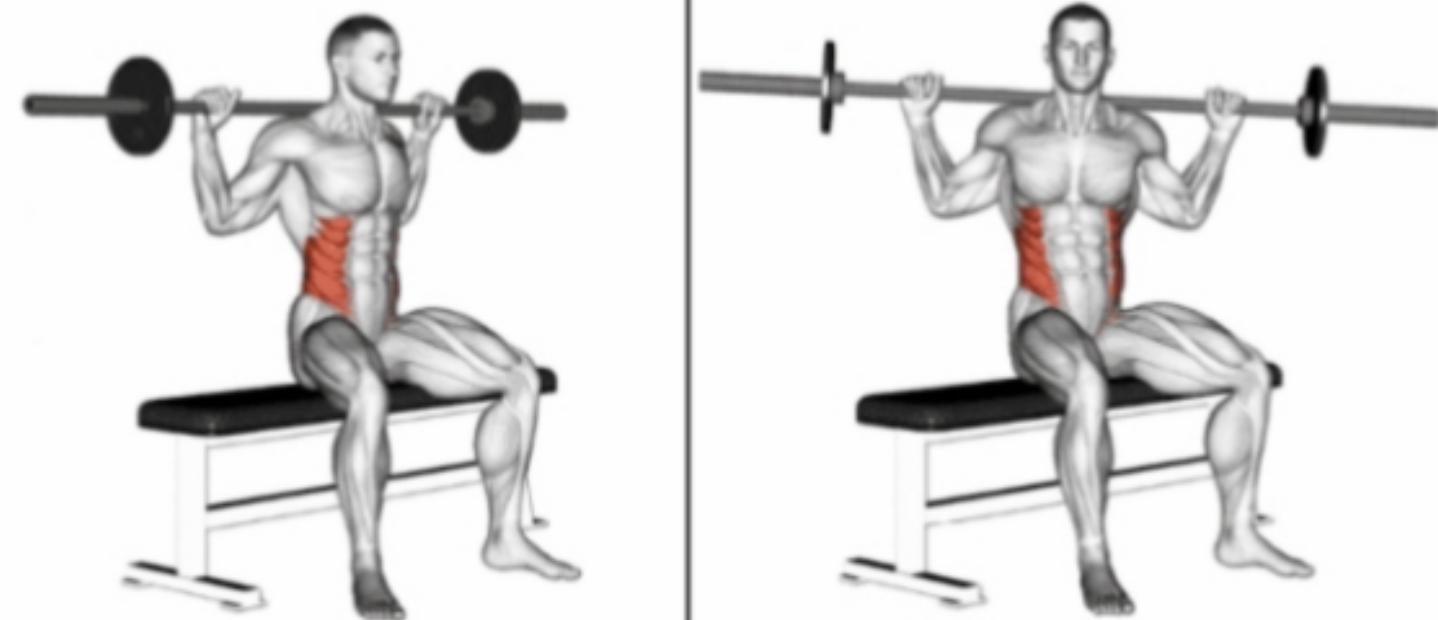
3 جولات ، تكرار 15,15,12

التمرين الرابع



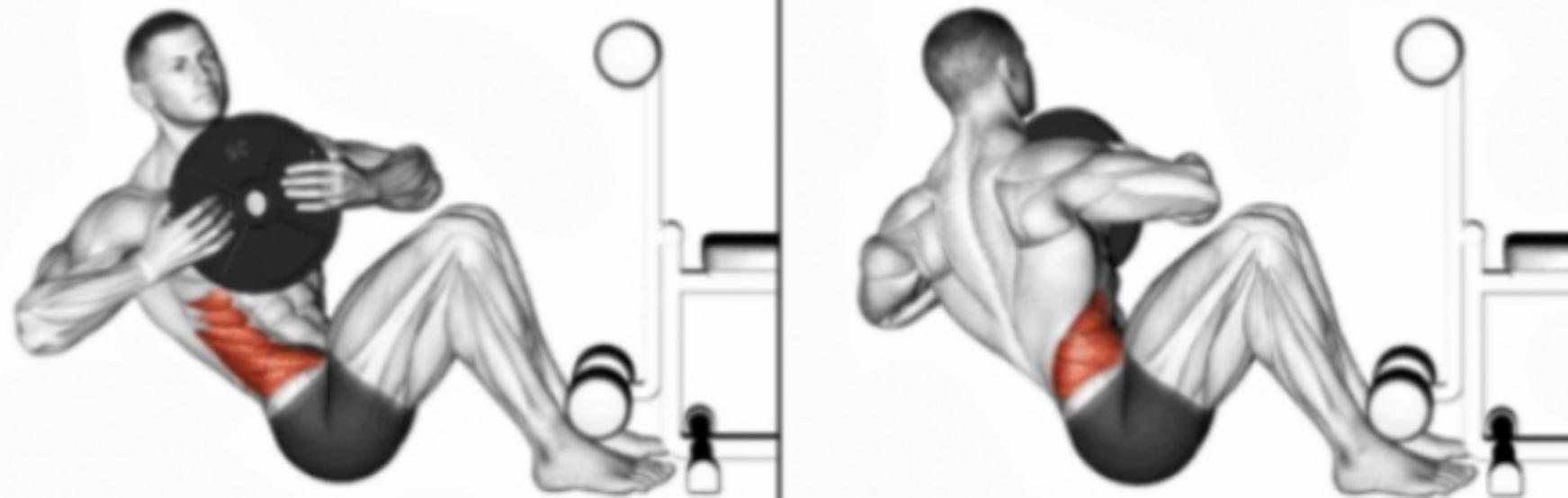
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الخامس



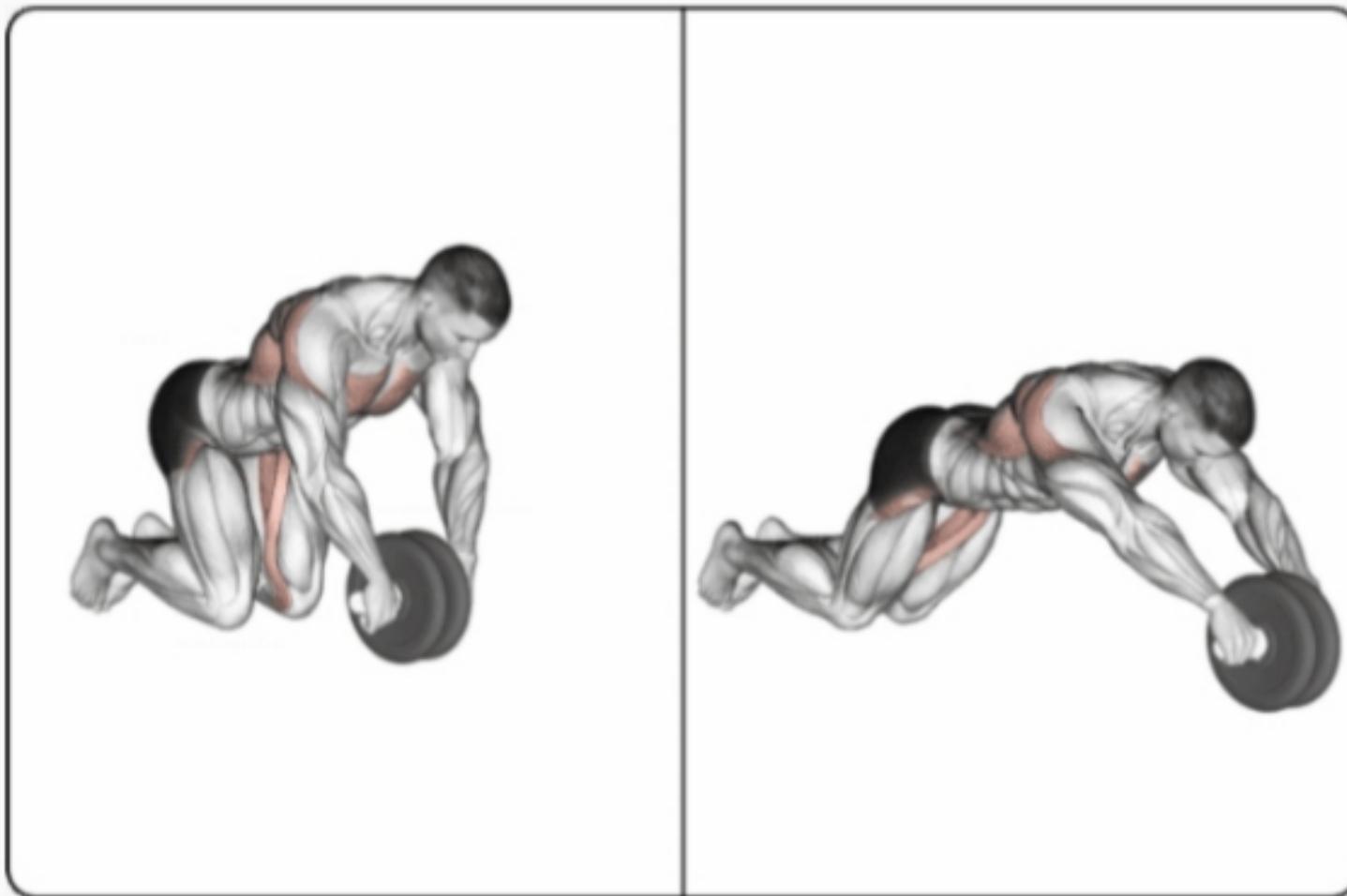
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين السادس



3 جولات، تكرار 15, 15, 12

تمرين اضافي اختياري



3 جولات، تكرار 15, 15, 12

اليوم انشالله راحه

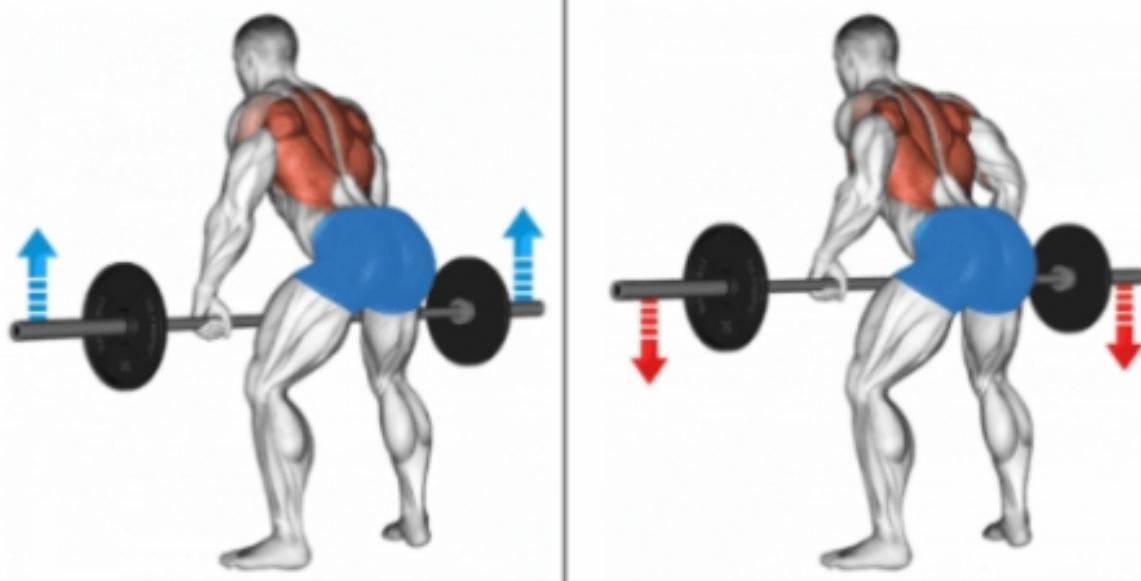
اليوم الرابع: ظور + الترايسبيس

تمارين الظهور: 4 تمارين

التمرين الأول

بداية التمرين

نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

4 جولات ، تكرار 15, 12, 10, 8

التمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات ، تكرار 15, 12, 10, 8

التمرين الرابع

بداية التمرين



نهاية التمرين

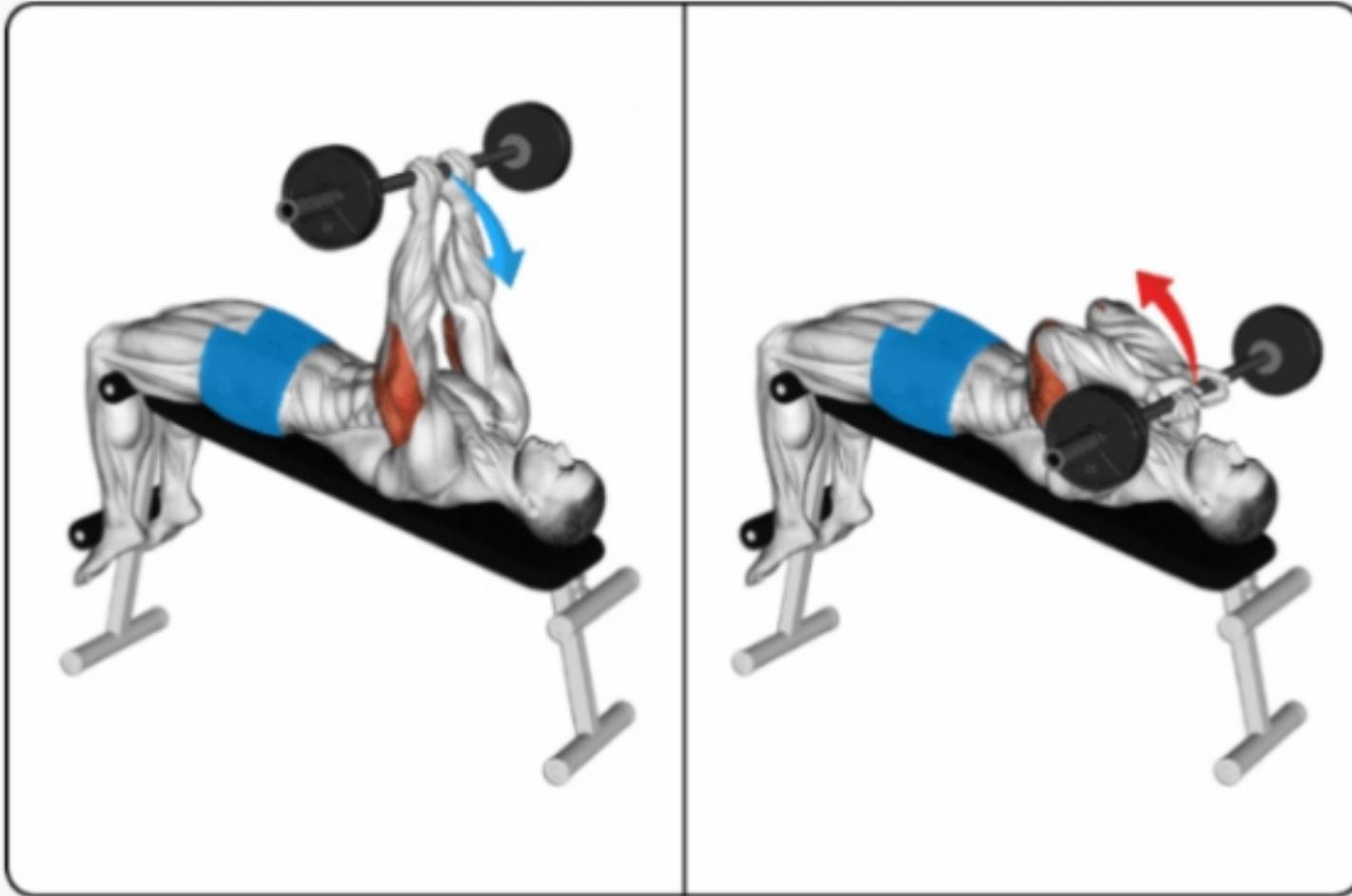


العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

4 جولات ، تكرار 15, 12, 10, 8

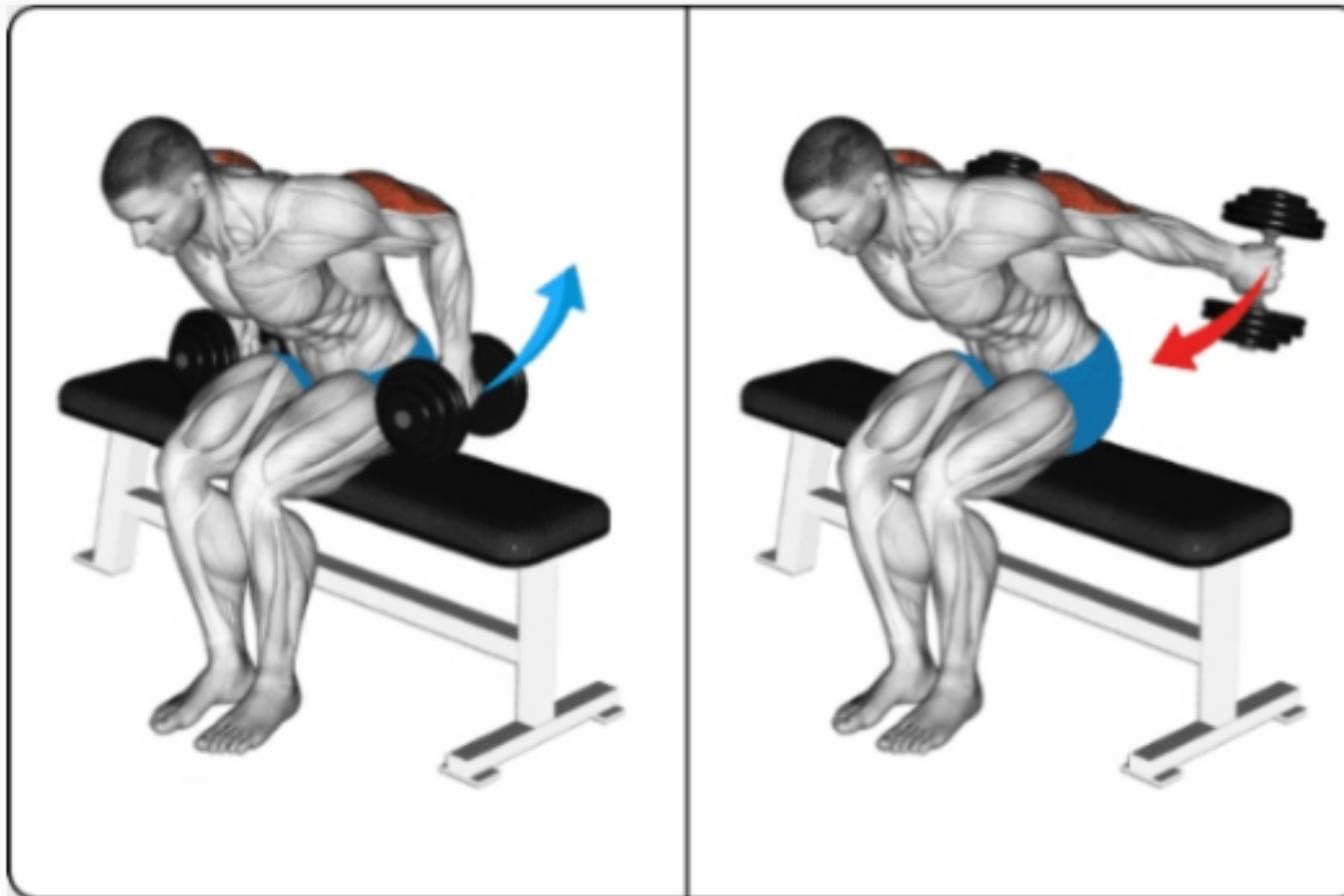
تمارين الترايسبس : 4 تمارين

التمرين الأول



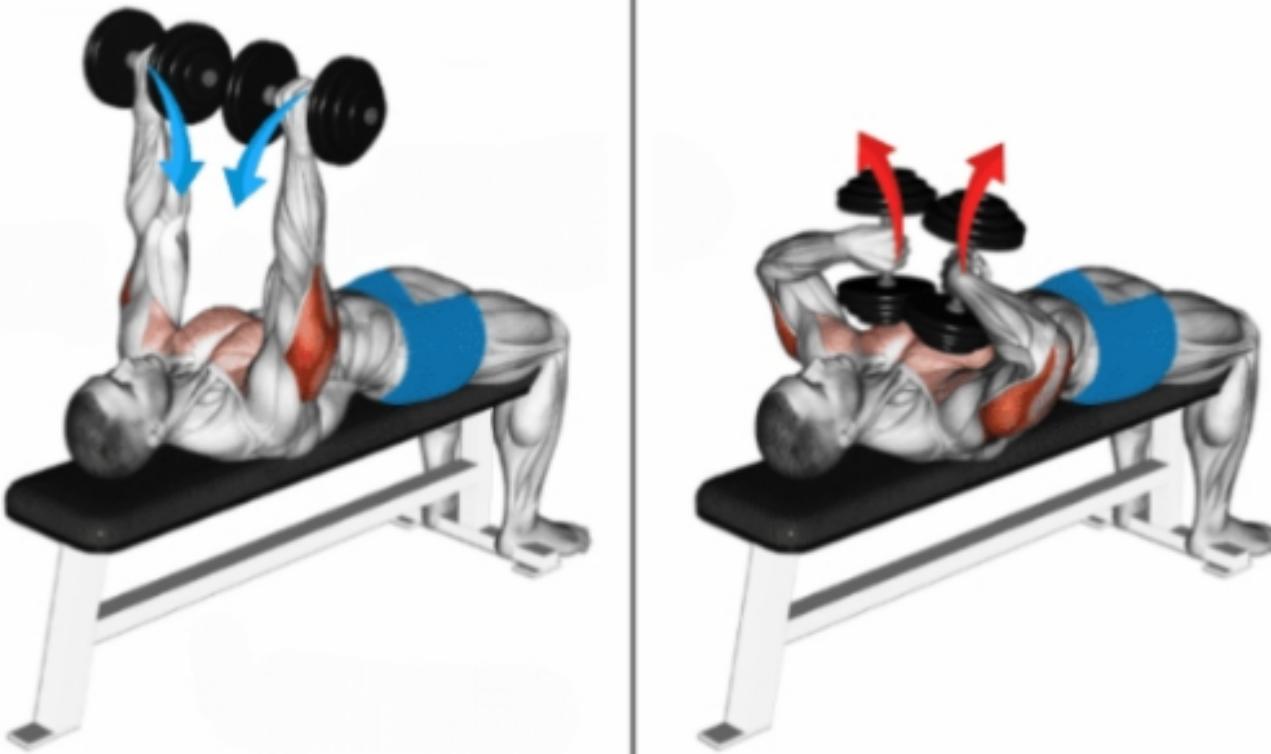
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثاني



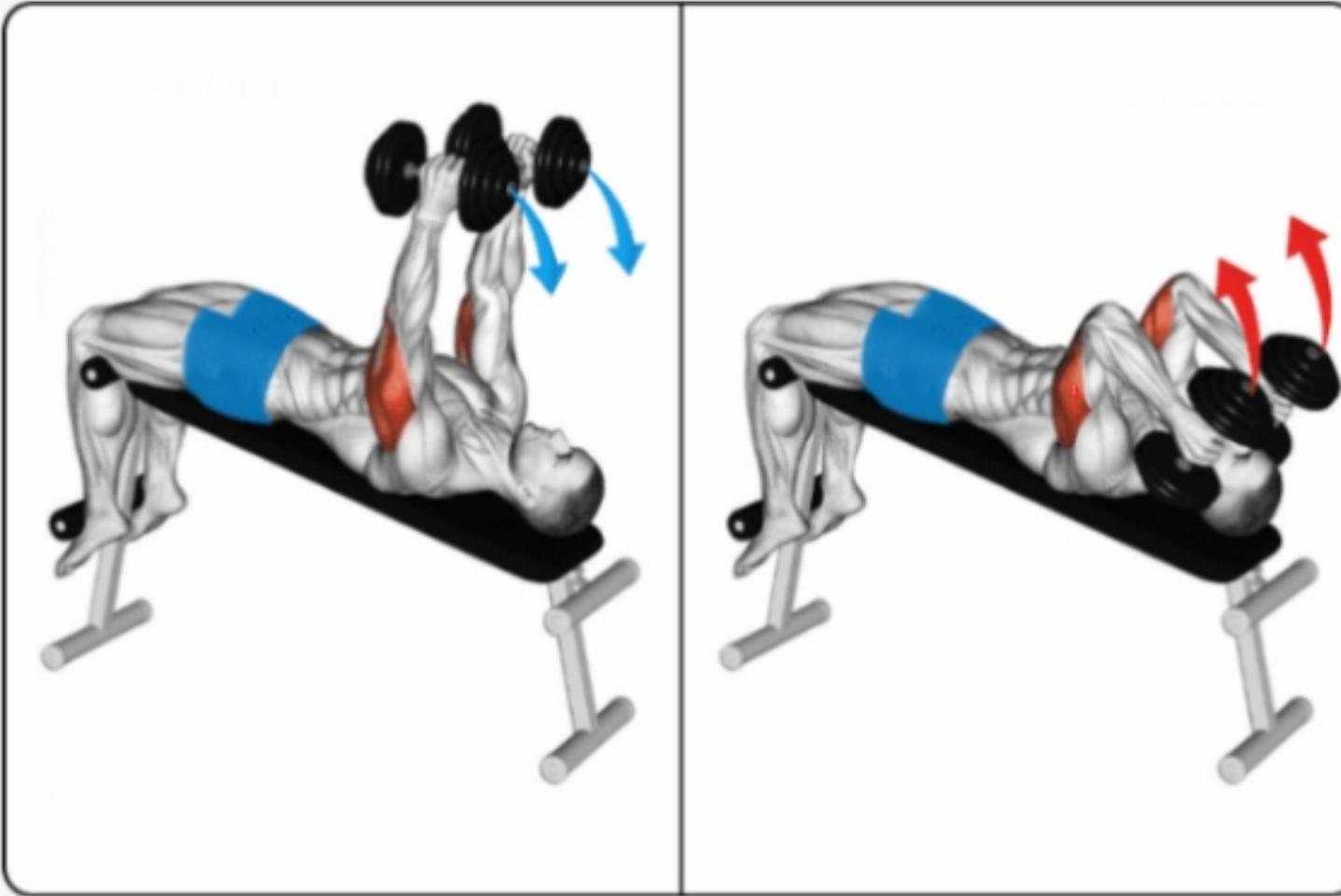
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث



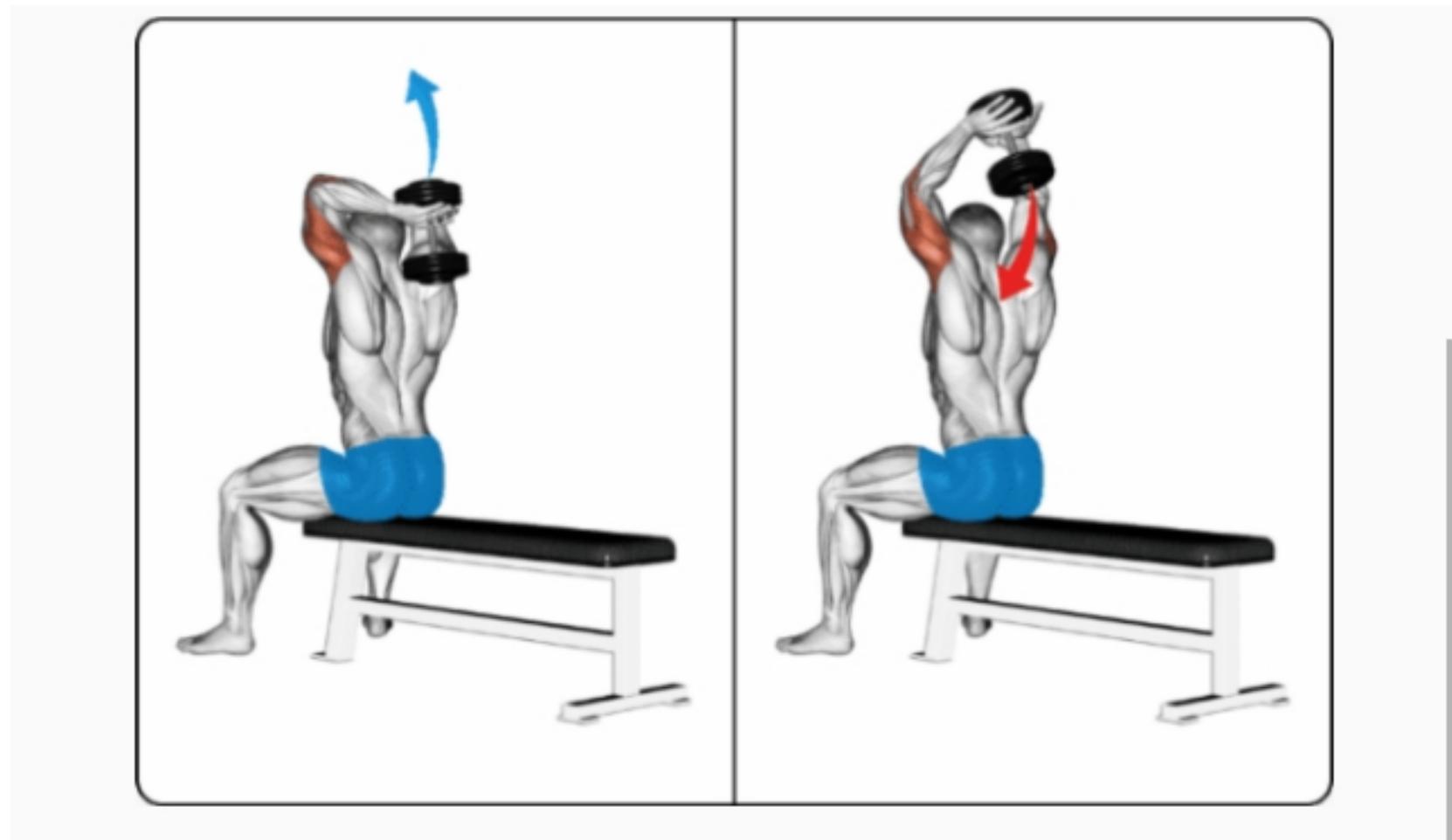
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الرابع



4 جولات ، تكرار 8, 10, 12, 15

تمرين إضافي اختياري



4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

اليوم الخامس: أكتاف + معدة

تمارين الكتاف: 6 تمارين

التمرين الأول

بداية التمرين



نهاية التمرين

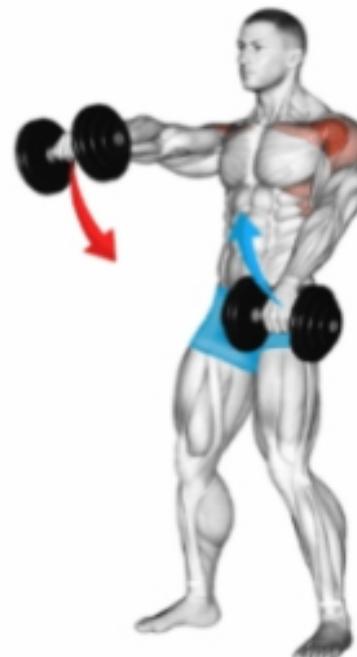


■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

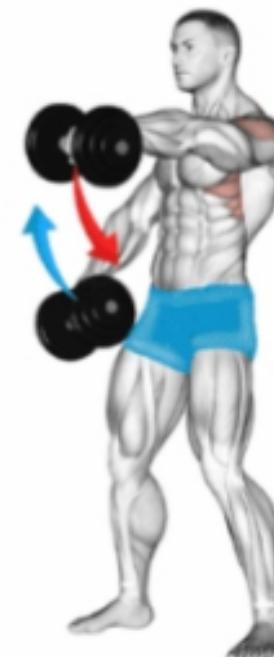
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين

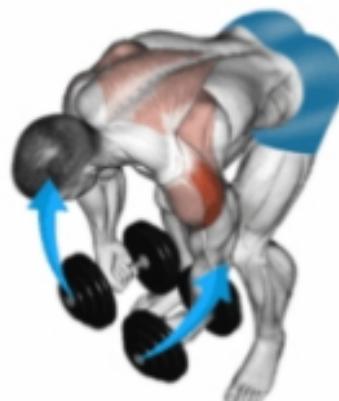


العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

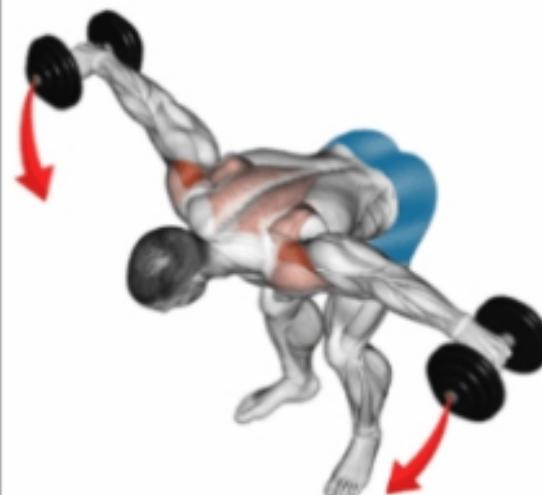
4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

4 جولات، تكرار 15, 12, 10, 8

التمرين الرابع

بداية التمرين



نهاية التمرين



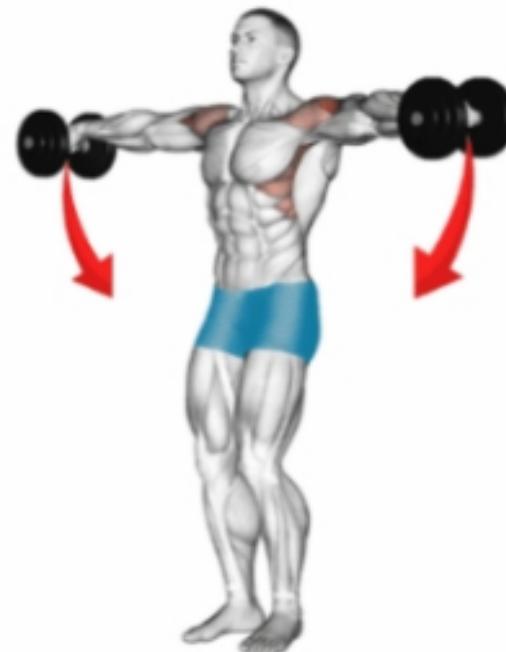
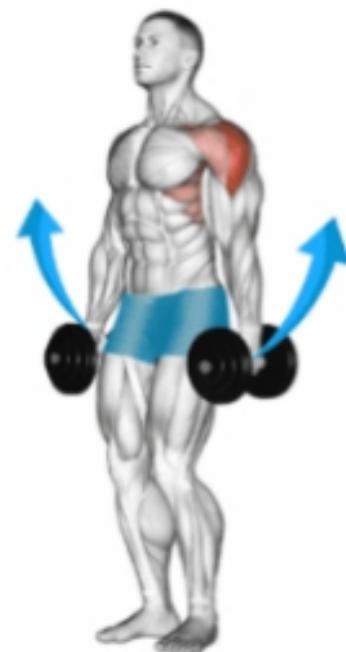
العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

4 جولات، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الخامس

بداية التمرين

نهاية التمرين

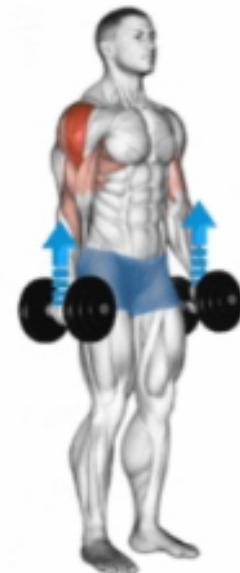


■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرار 15, 12, 10, 8

التمرين السادس

بداية التمرين



نهاية التمرين

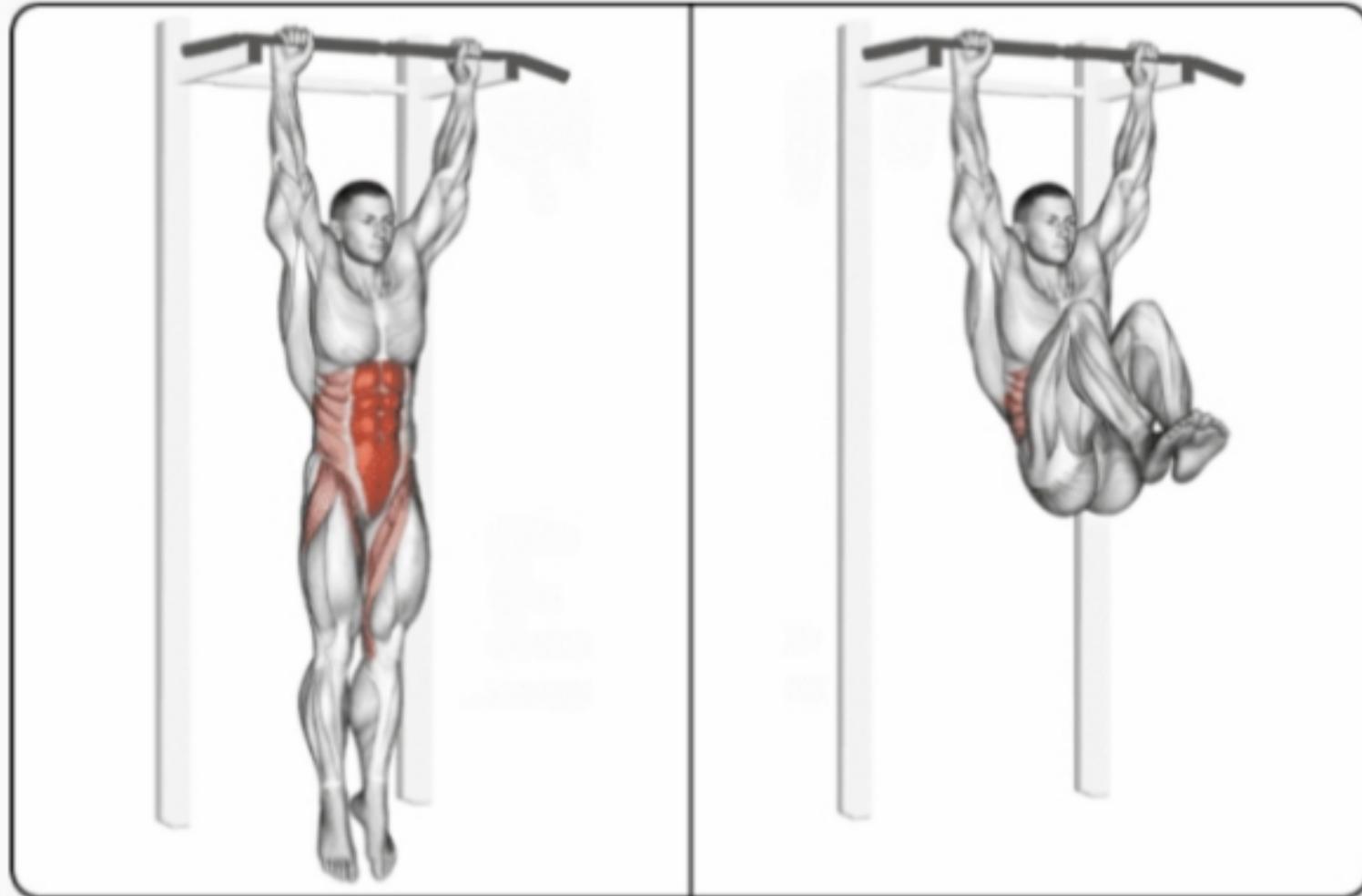


العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية ■

3 جولات، تكرار 10, 12, 15

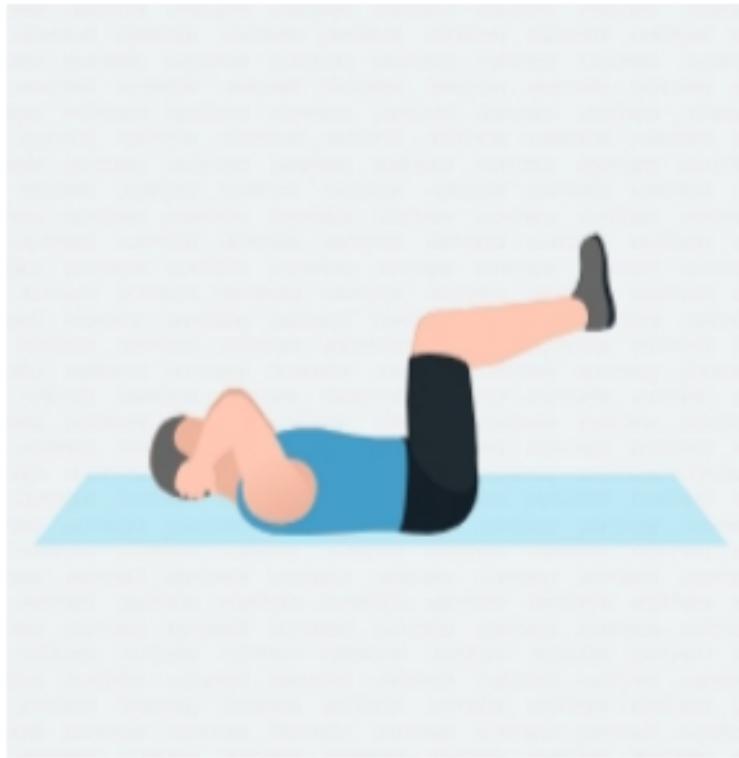
تمارين المعدة : 6 تمارين

التمرين الأول



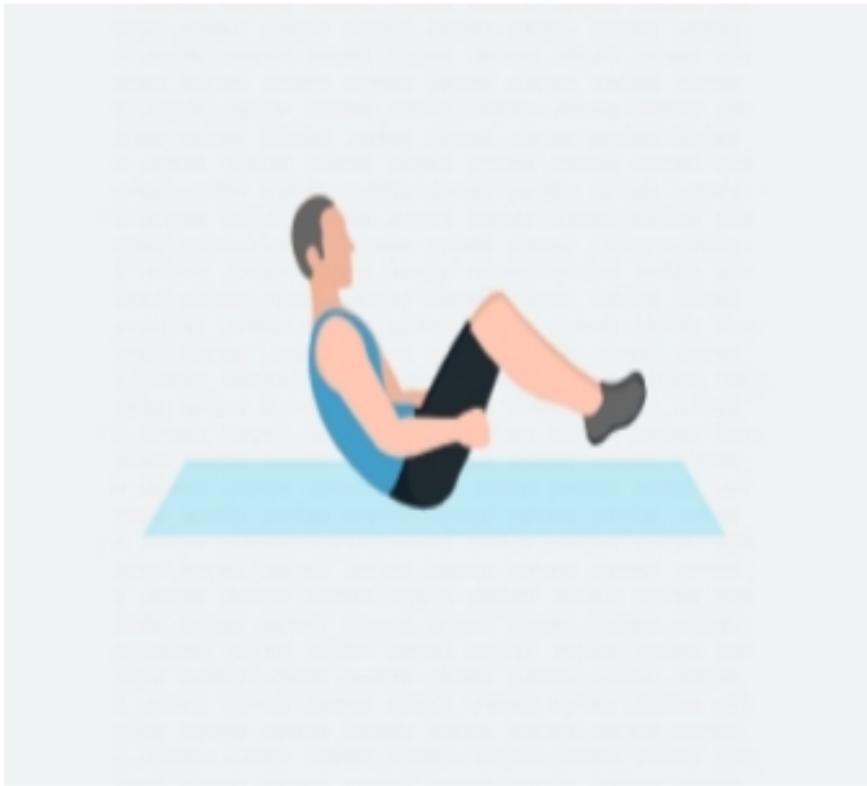
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الثاني



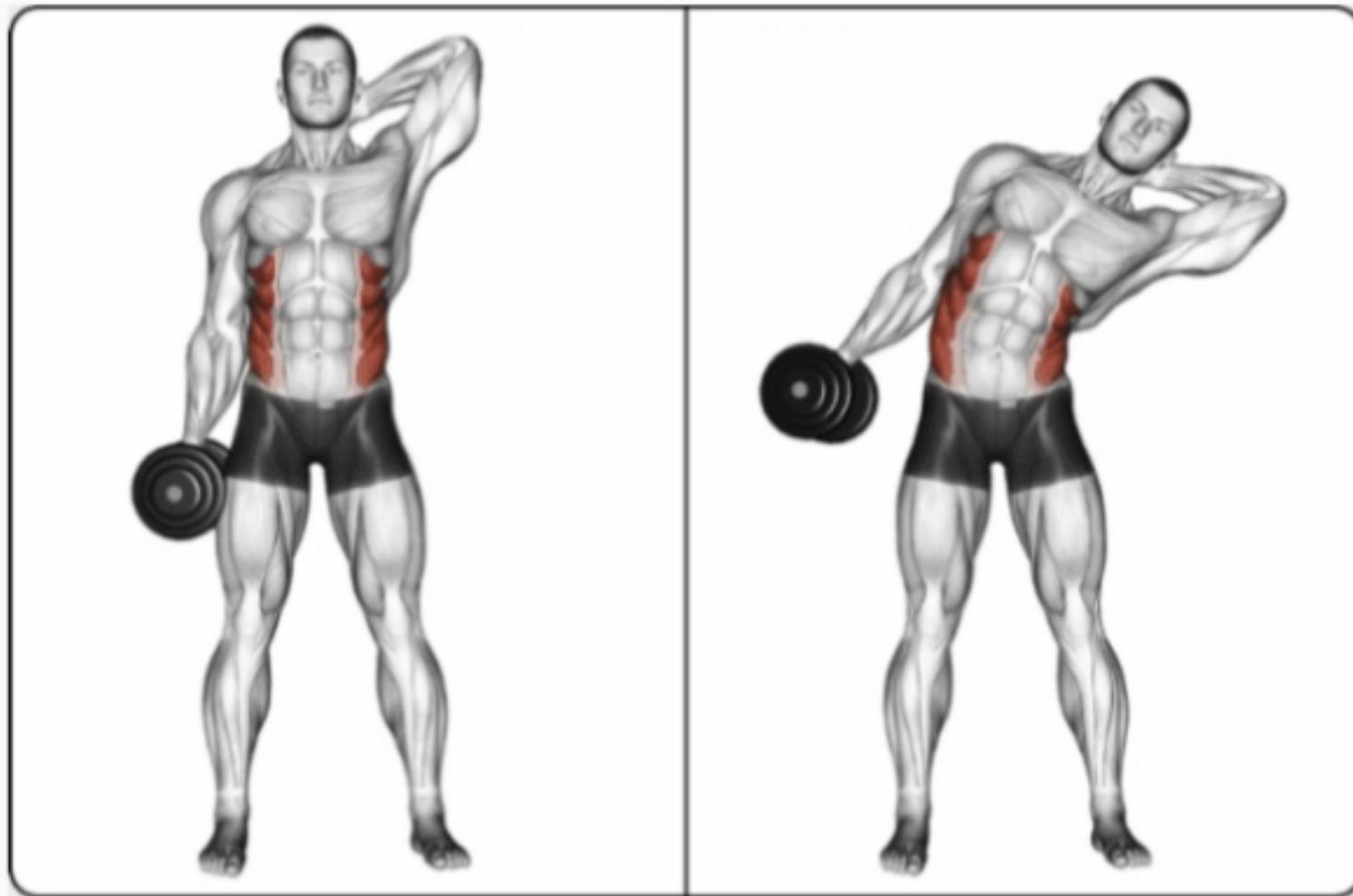
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الثالث



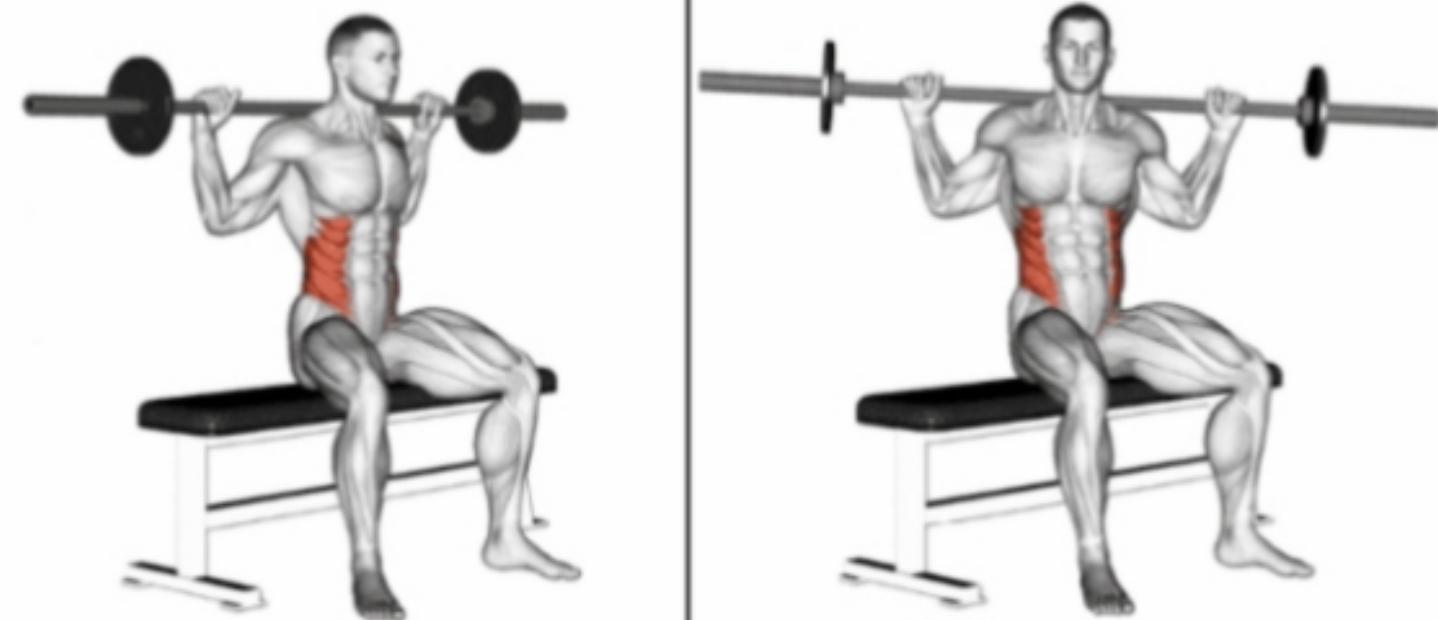
3 جولات ، تكرار 15,15,12

التمرين الرابع



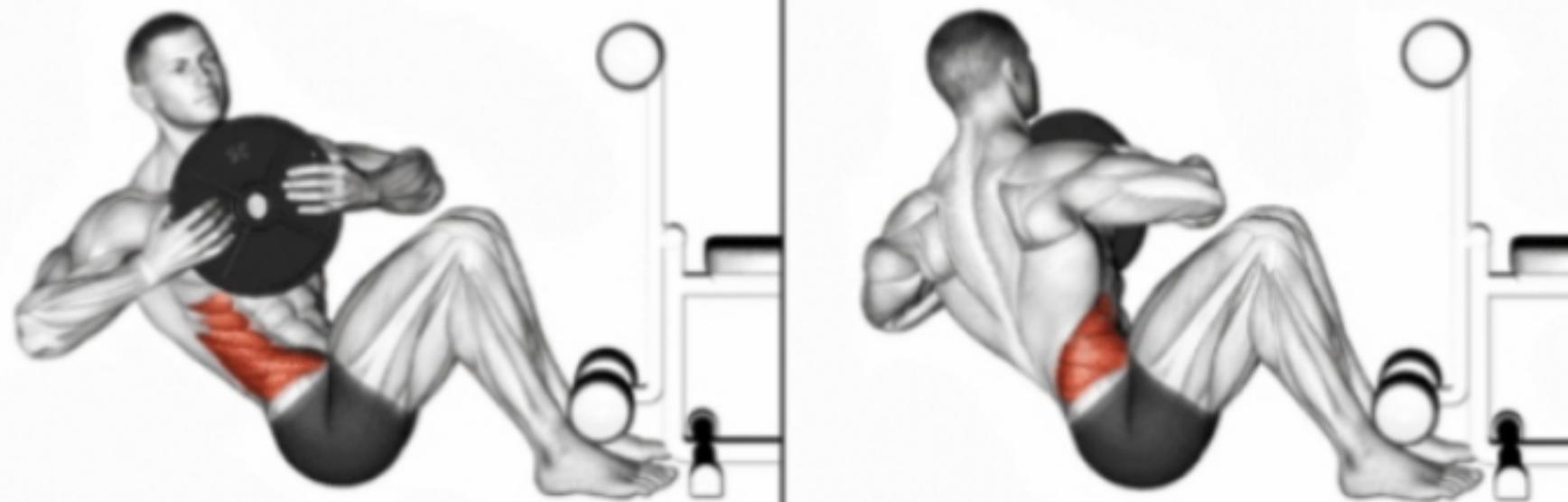
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين الخامس



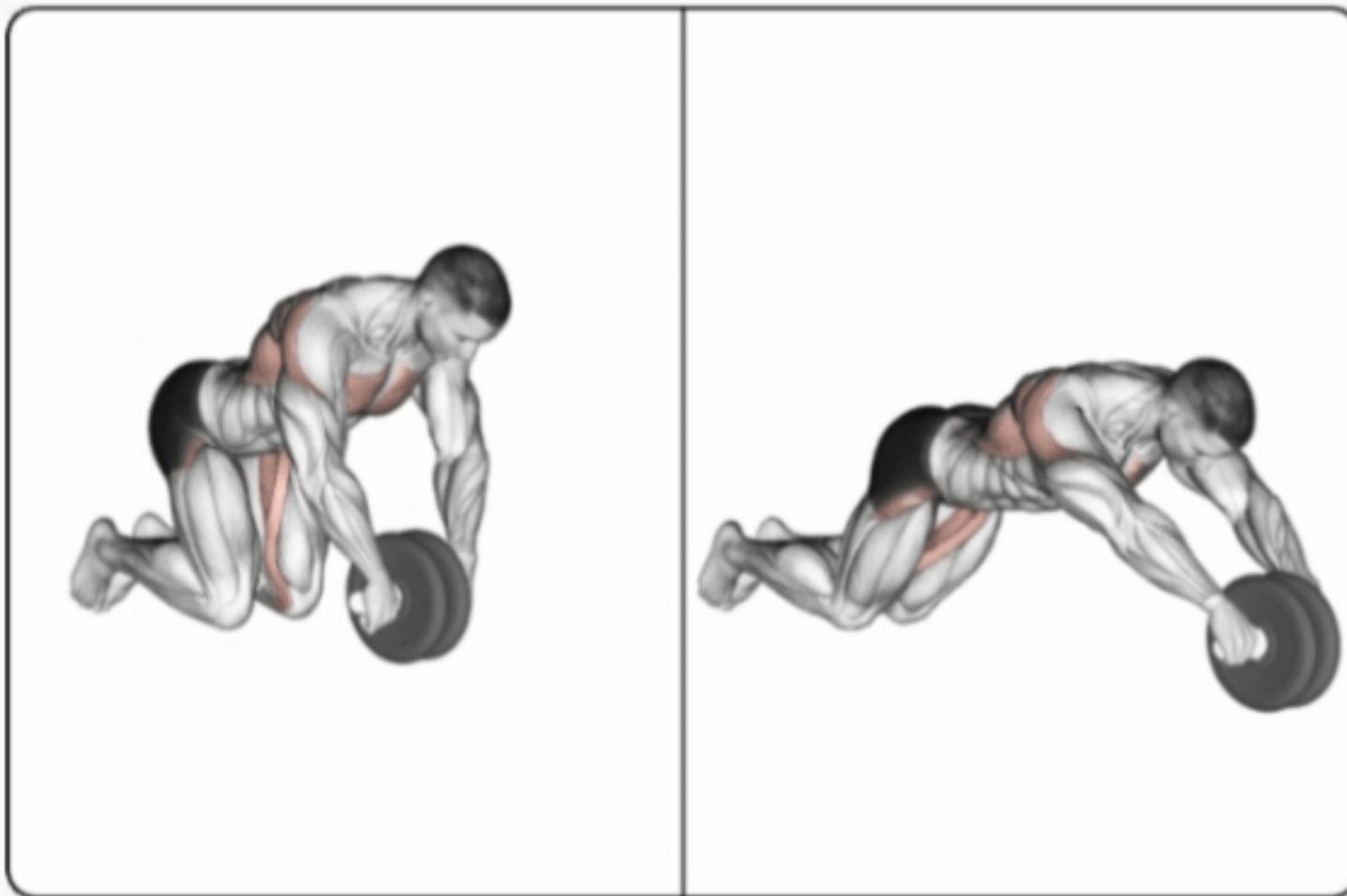
3 جولات، تكرار 15, 15, 12

التمرين السادس



3 جولات، تكرار 15, 15, 12

تمرين اضافي اختياري



3 جولات، تكرار 15, 15, 12

اليوم السادس :

راحة



اليوم السابع : ٨

راحة



مع إتباع برنامج غذائي

خاص بالأشخاص

بِالْتَّوْفِيقِ لِلْجَمِيعِ

اَنْ شَاءَ اللَّهُ

