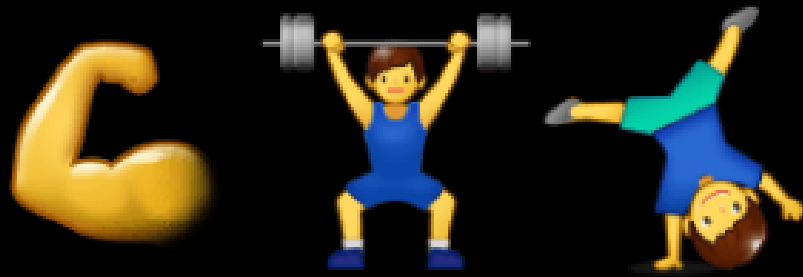


كمال الأجسام



ابراهيم راشدي | Brahim rachdi

برنامج تدريب خاص بالتضخيم

مستوى متوسط



6 أسابيع



برنامج تدريبي حسب

ايام الاسبوع

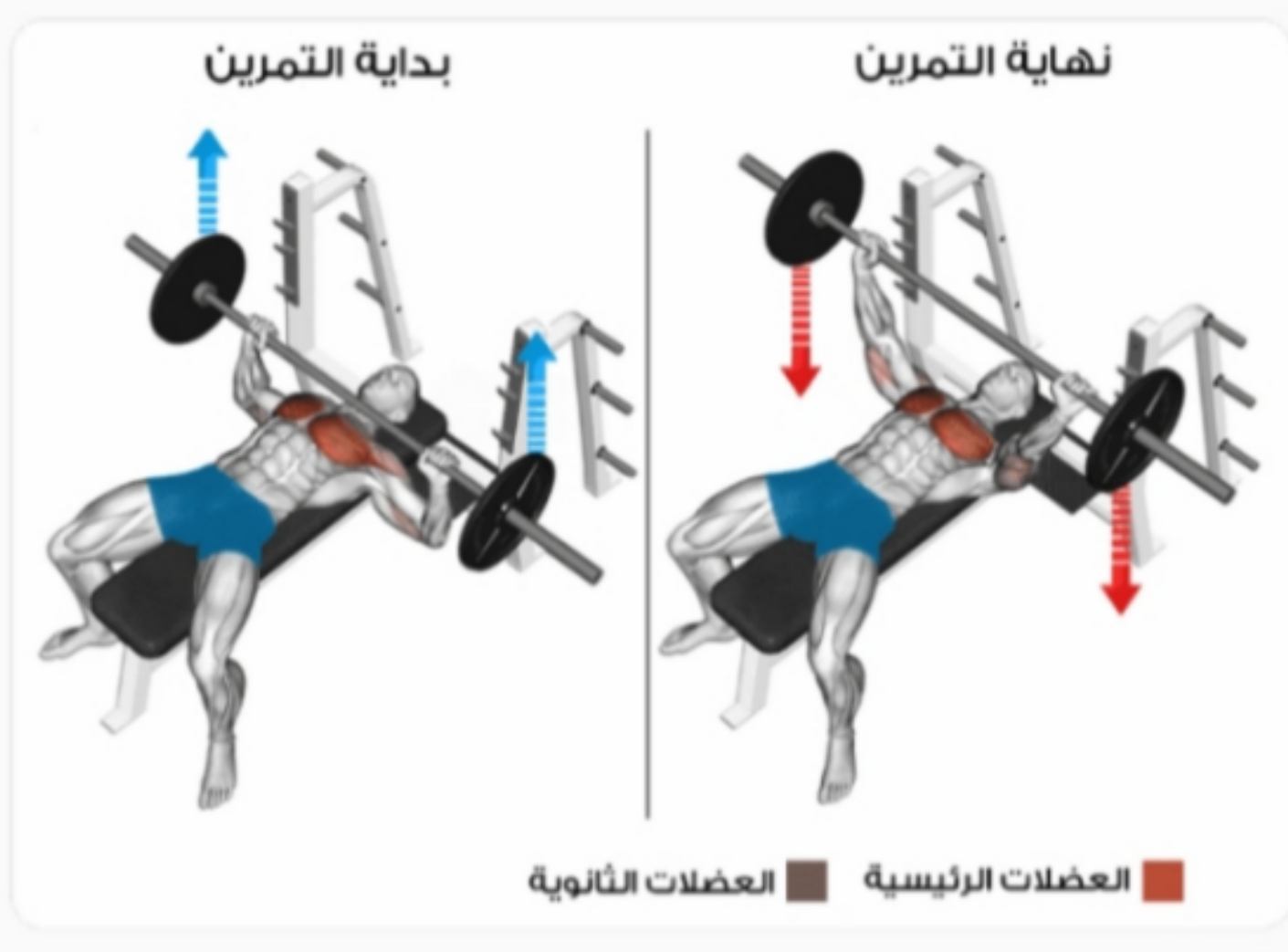


اليوم الأول : صدر + بايبسيس

+ السواعد

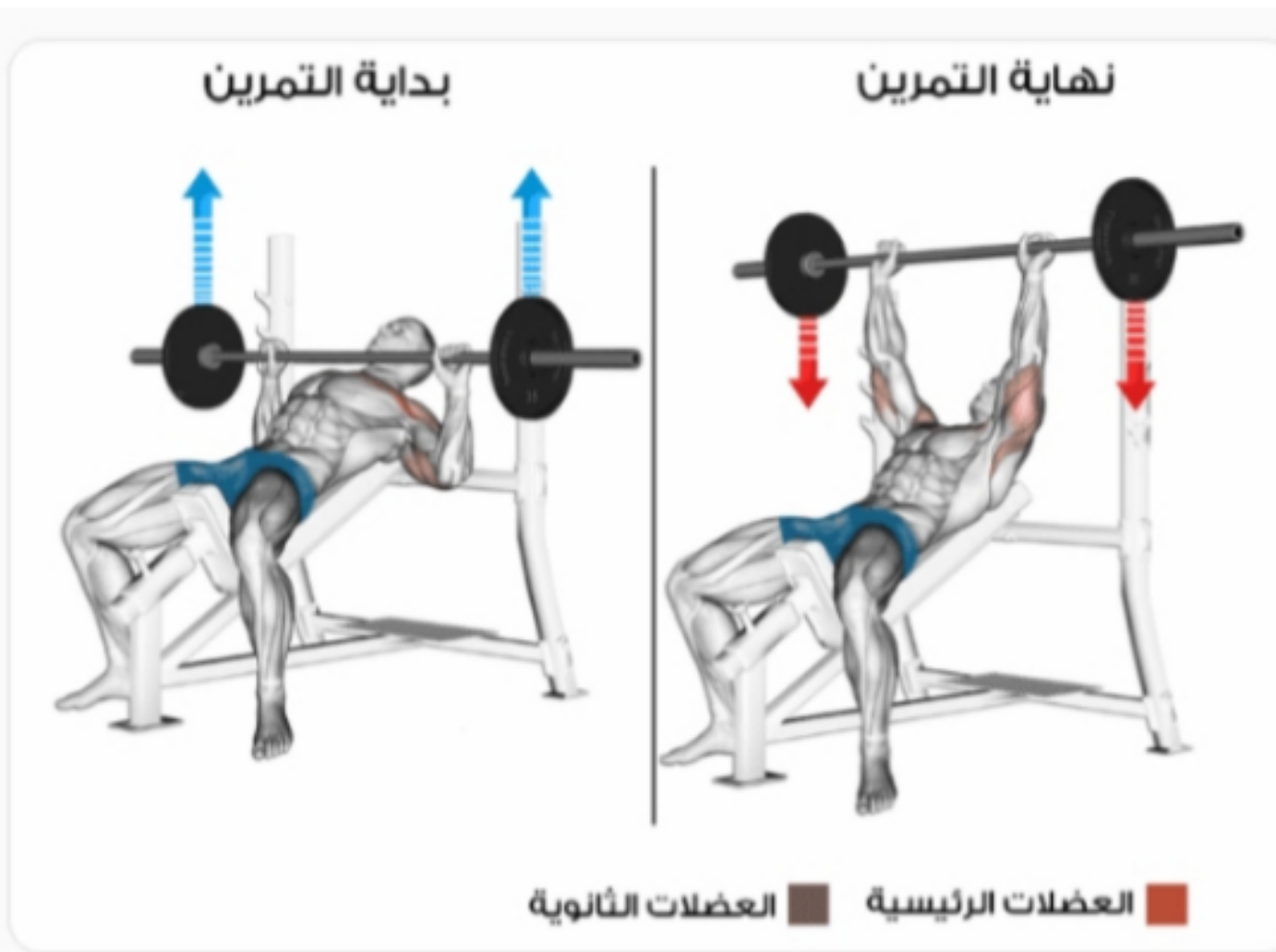
تمارين الصدر : 5 تمارين

التمرين الاول



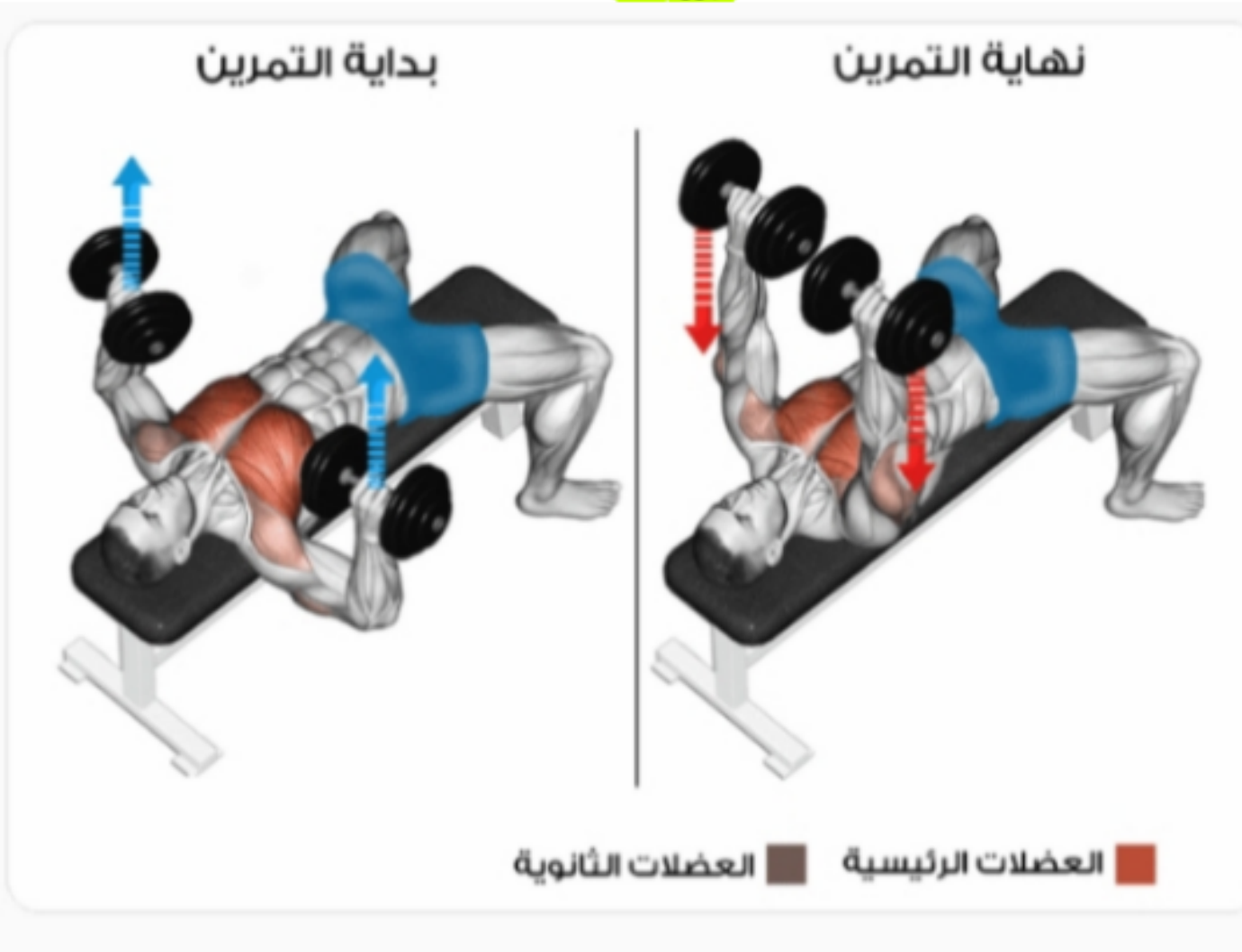
4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

التمرين الثاني



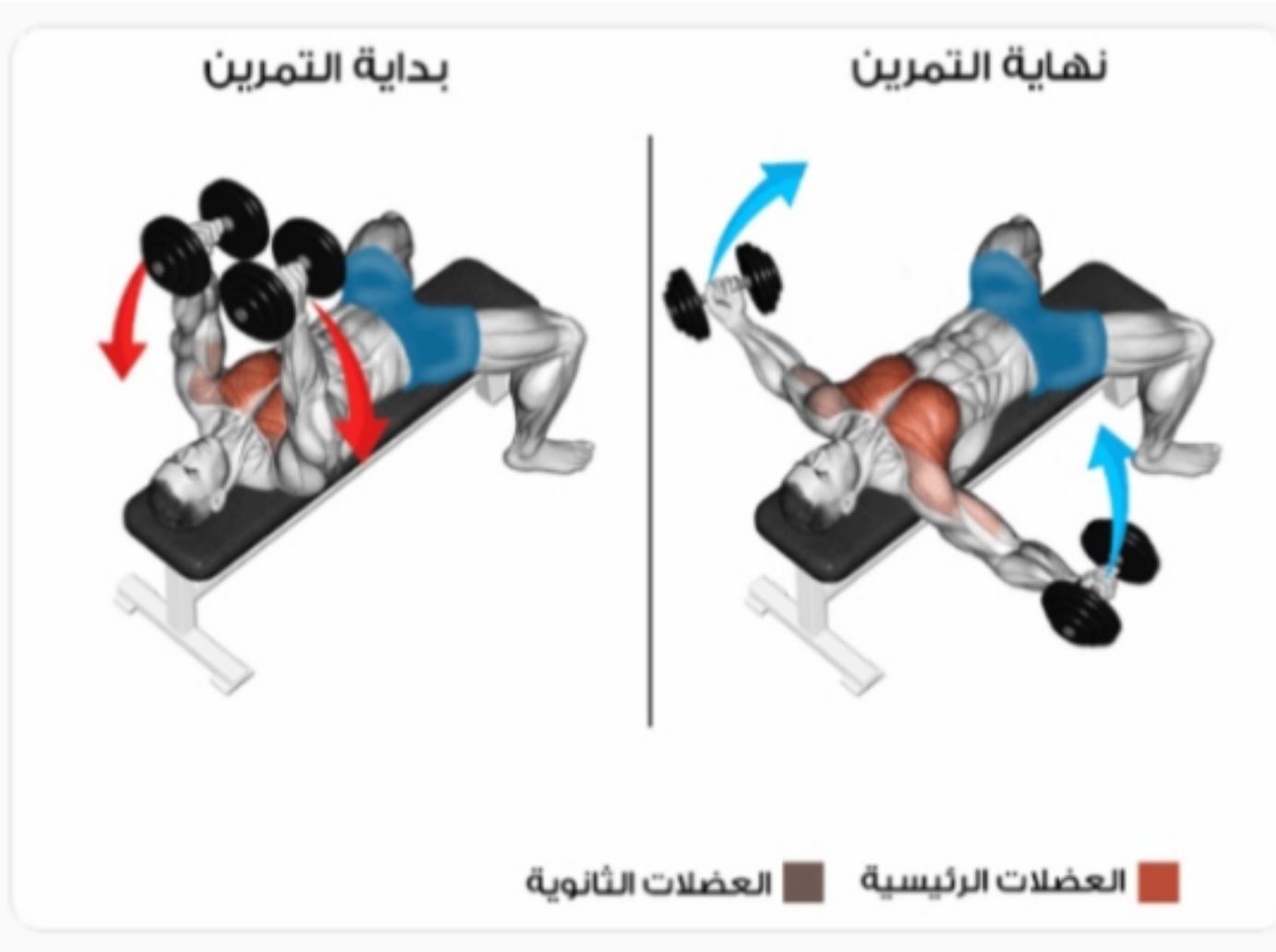
3 جولات ، تكرار 10 , 12 , 15

التمرين الثالث



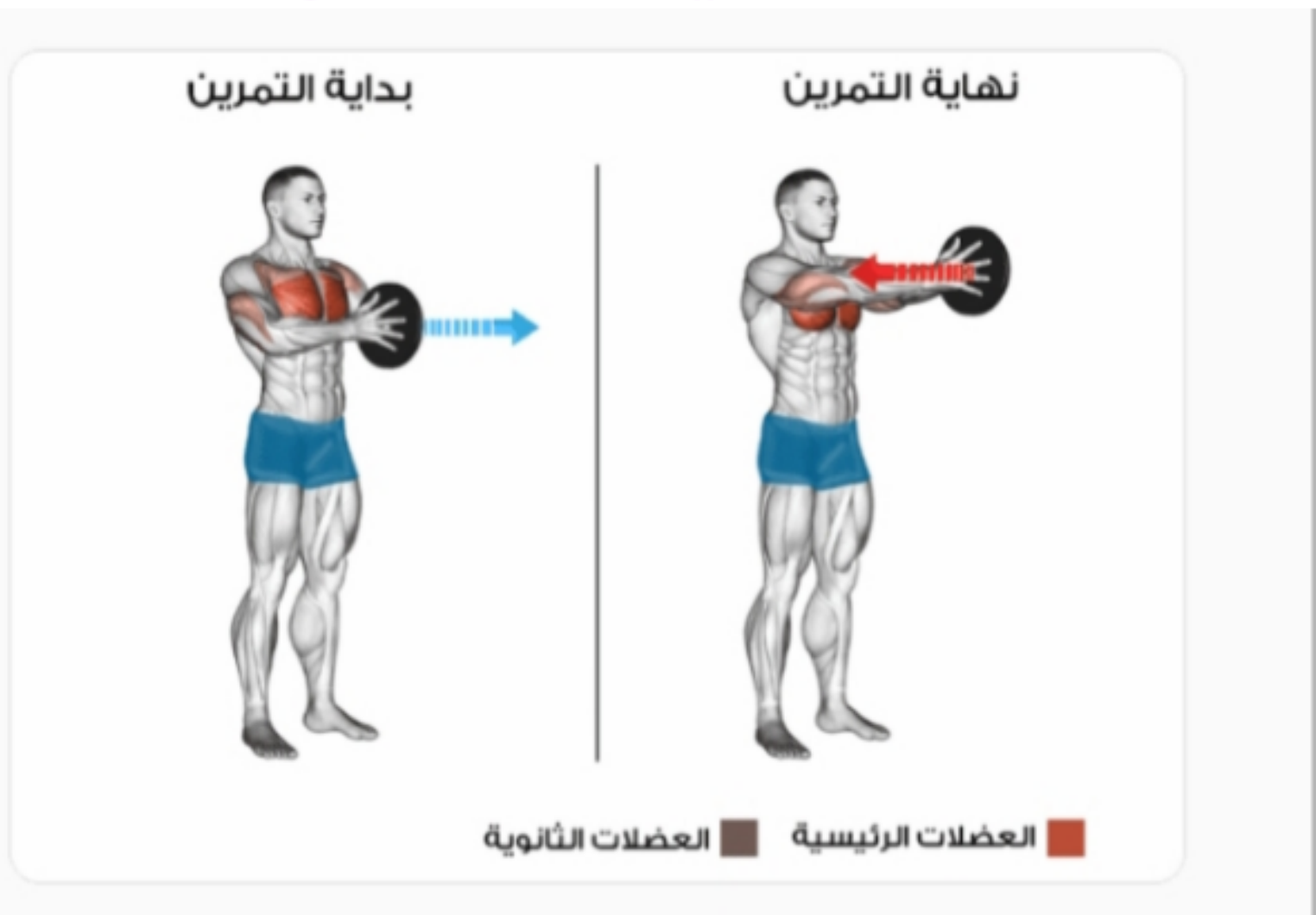
3 جولات ، تكرار 10 , 12 , 15

التمرين الرابع



3 جولات ، تكرار 10 , 12 , 15

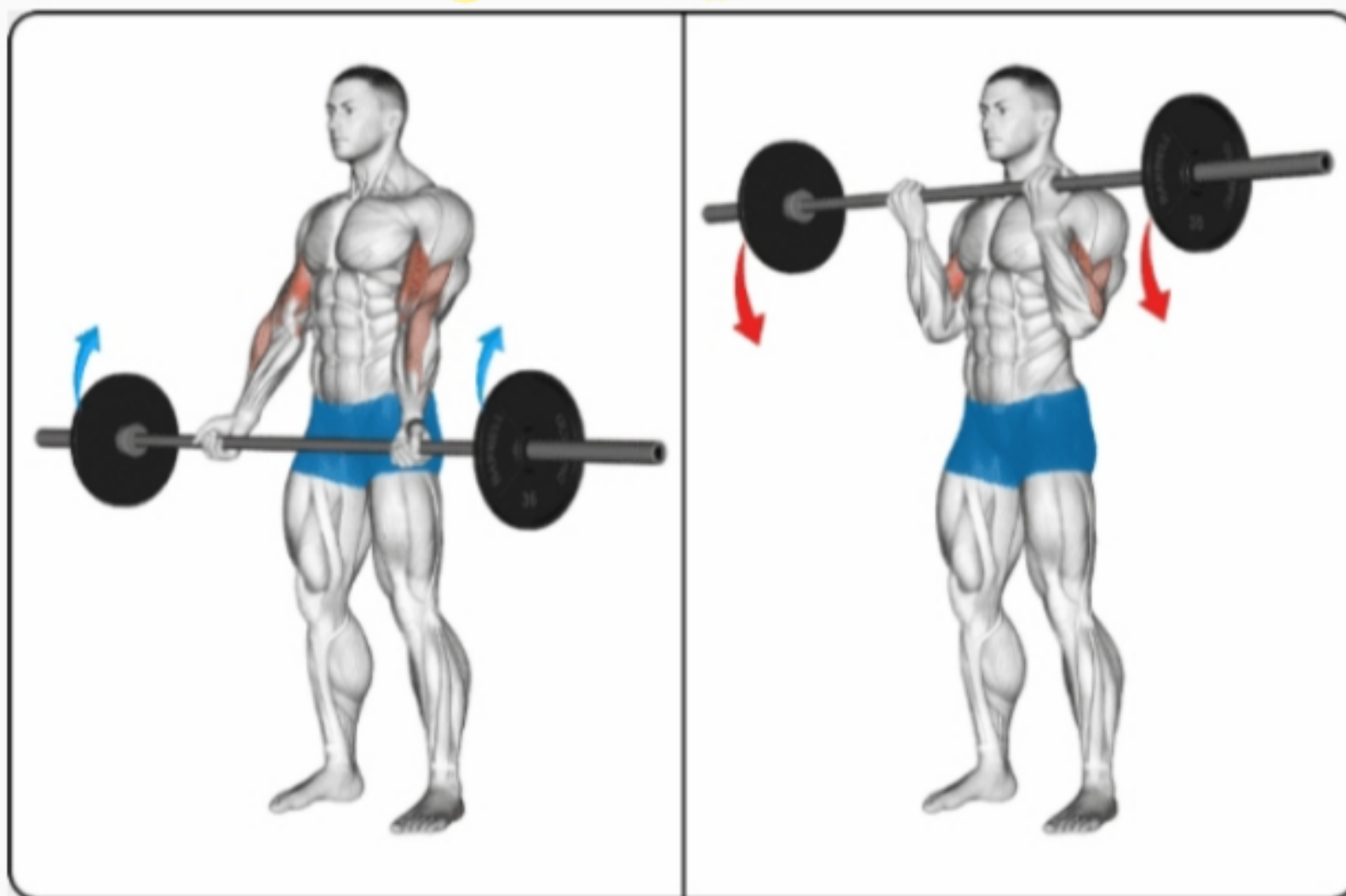
التمرين الخامس



3 جولات ، تكرار 10 , 12 , 15

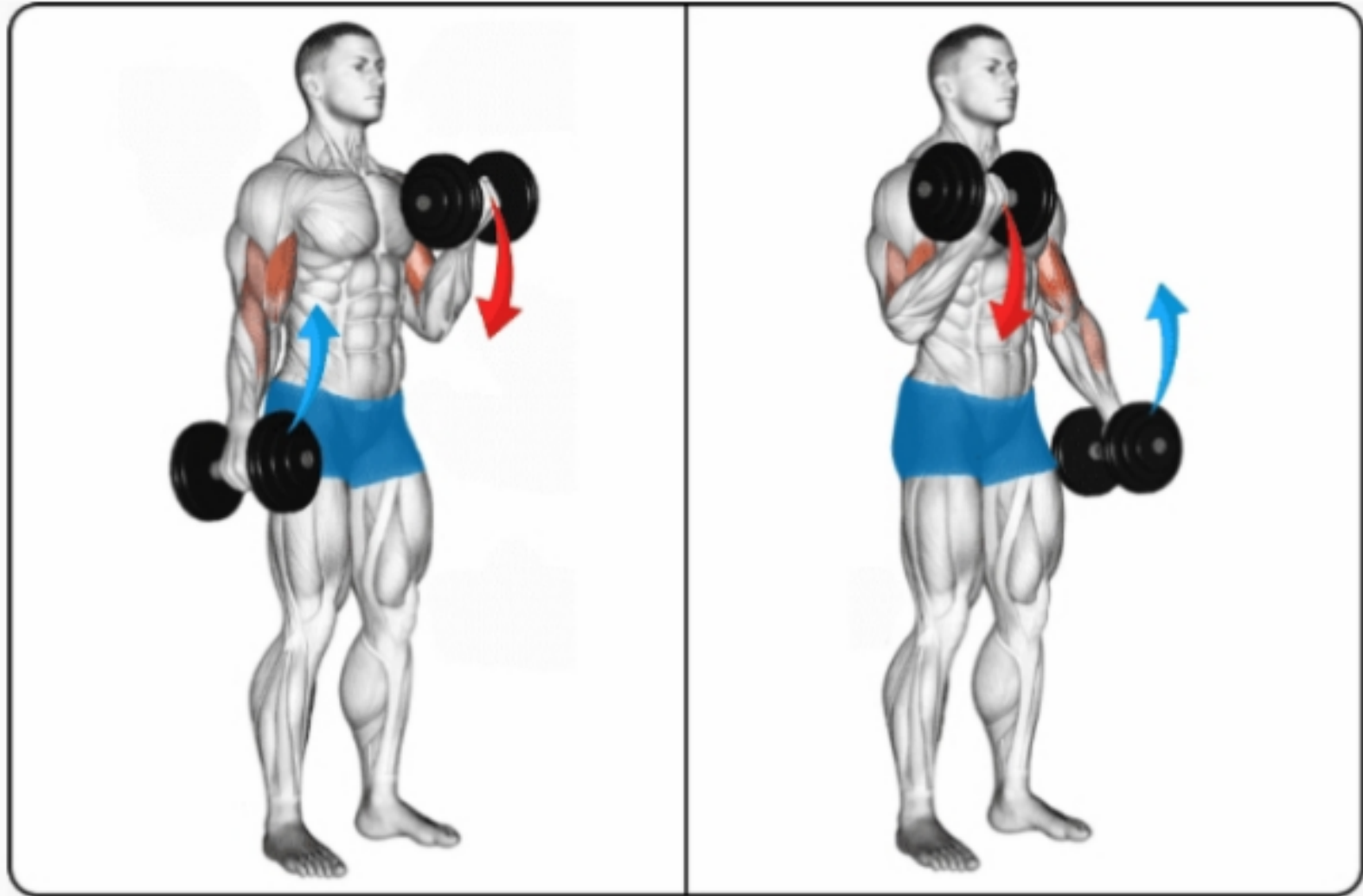
تمارين البايبيبيس : 4 تمارين

التمرين الاول



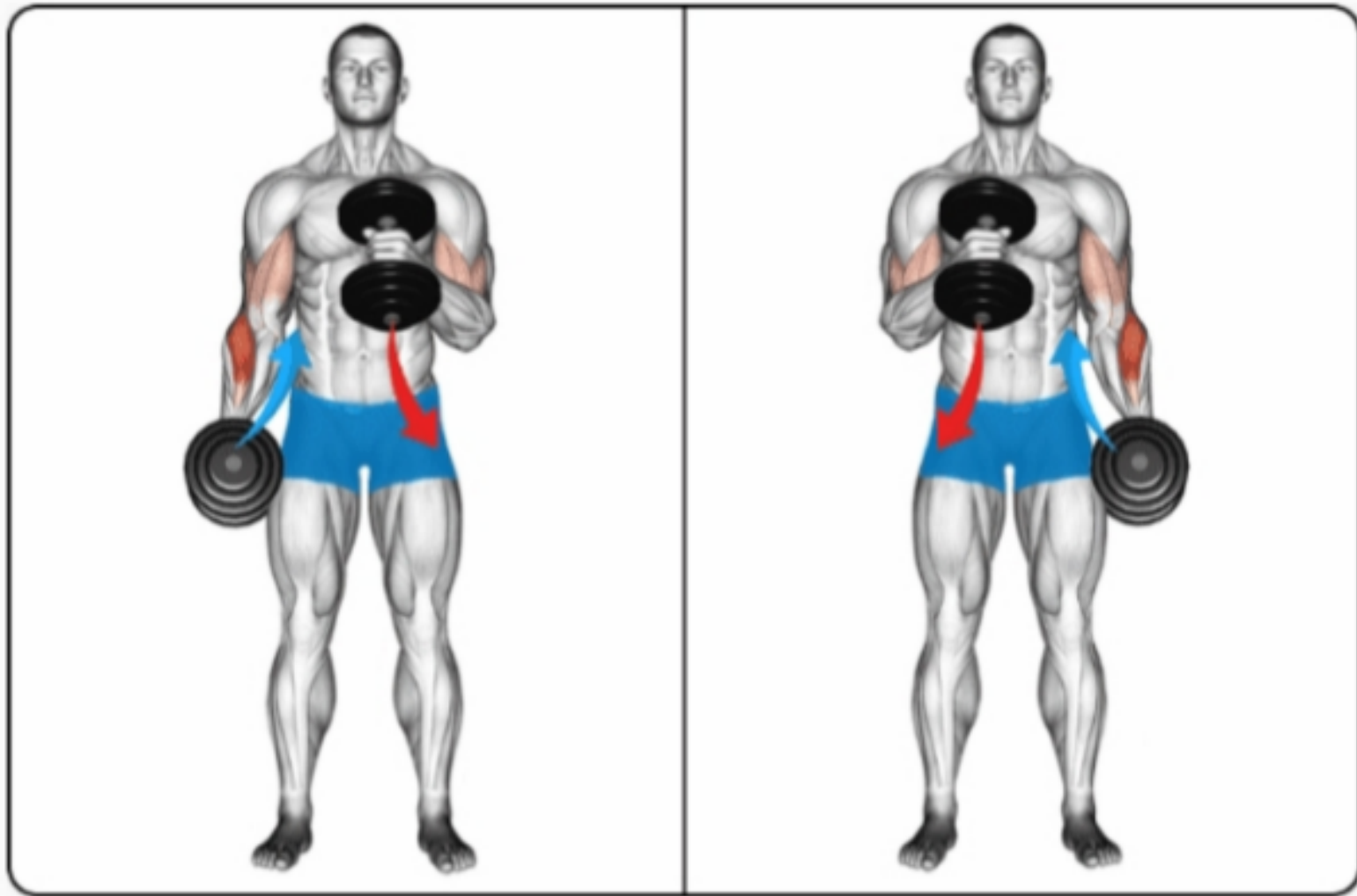
3 جولات ، تكرر 8 , 10 , 12 , 15

التمرين الثاني



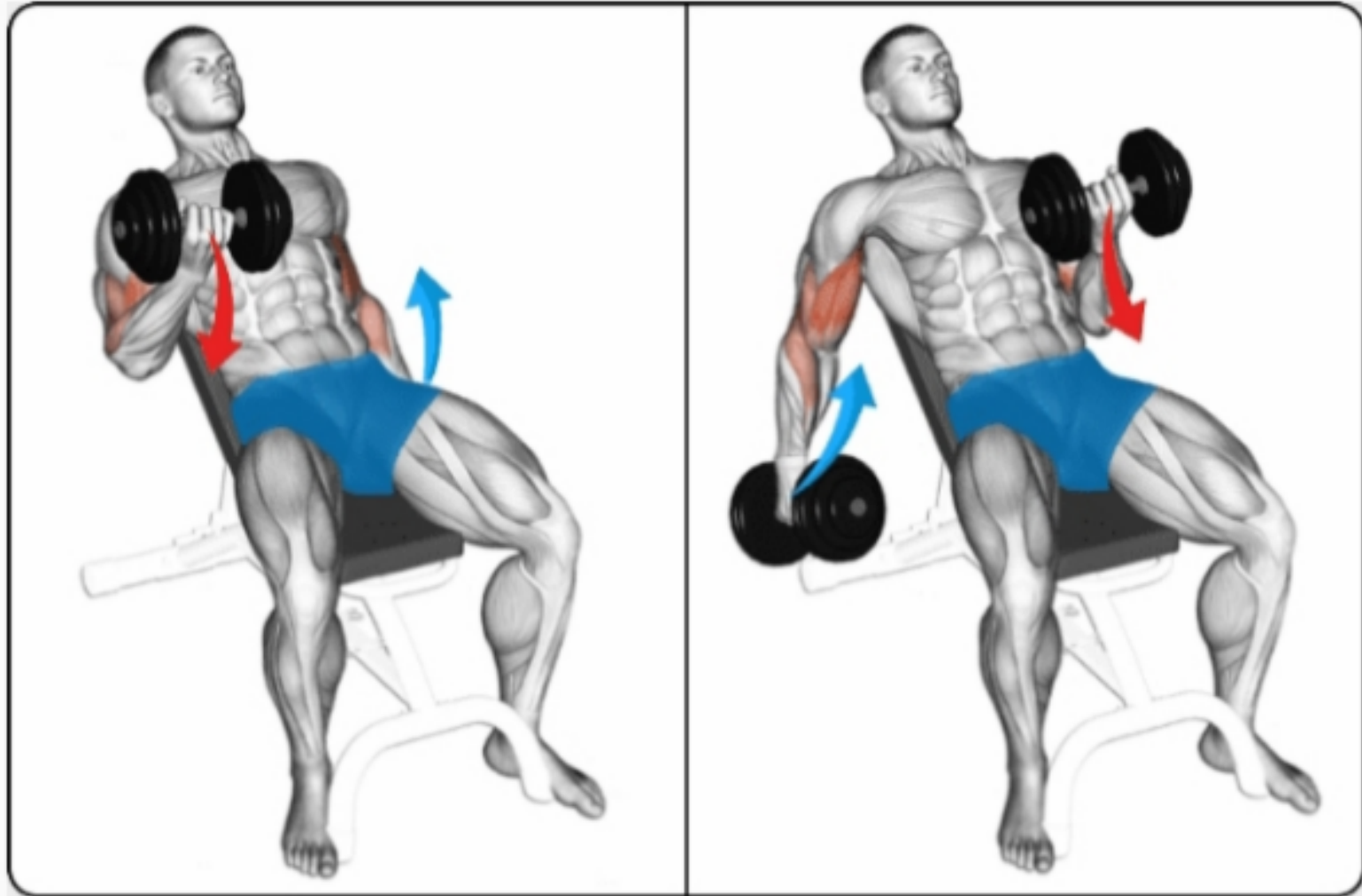
3 جولات ، تكرر 8 , 10 , 12 , 15

التمرين الثالث



3 جولات ، تكرر 8 , 10 , 12 , 15

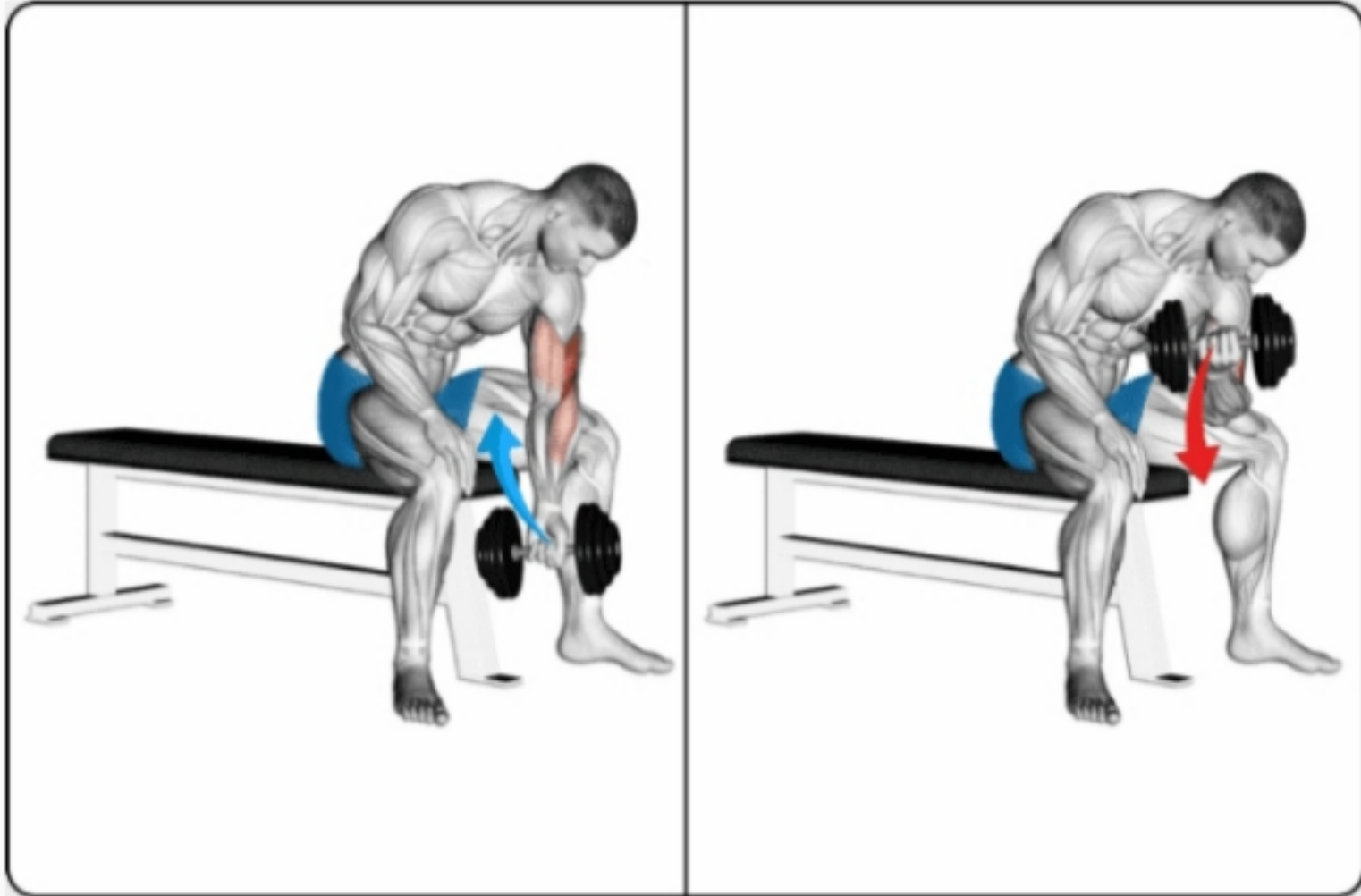
التمرين الرابع



3 جولات ، تكرر 8 , 10 , 12 , 15

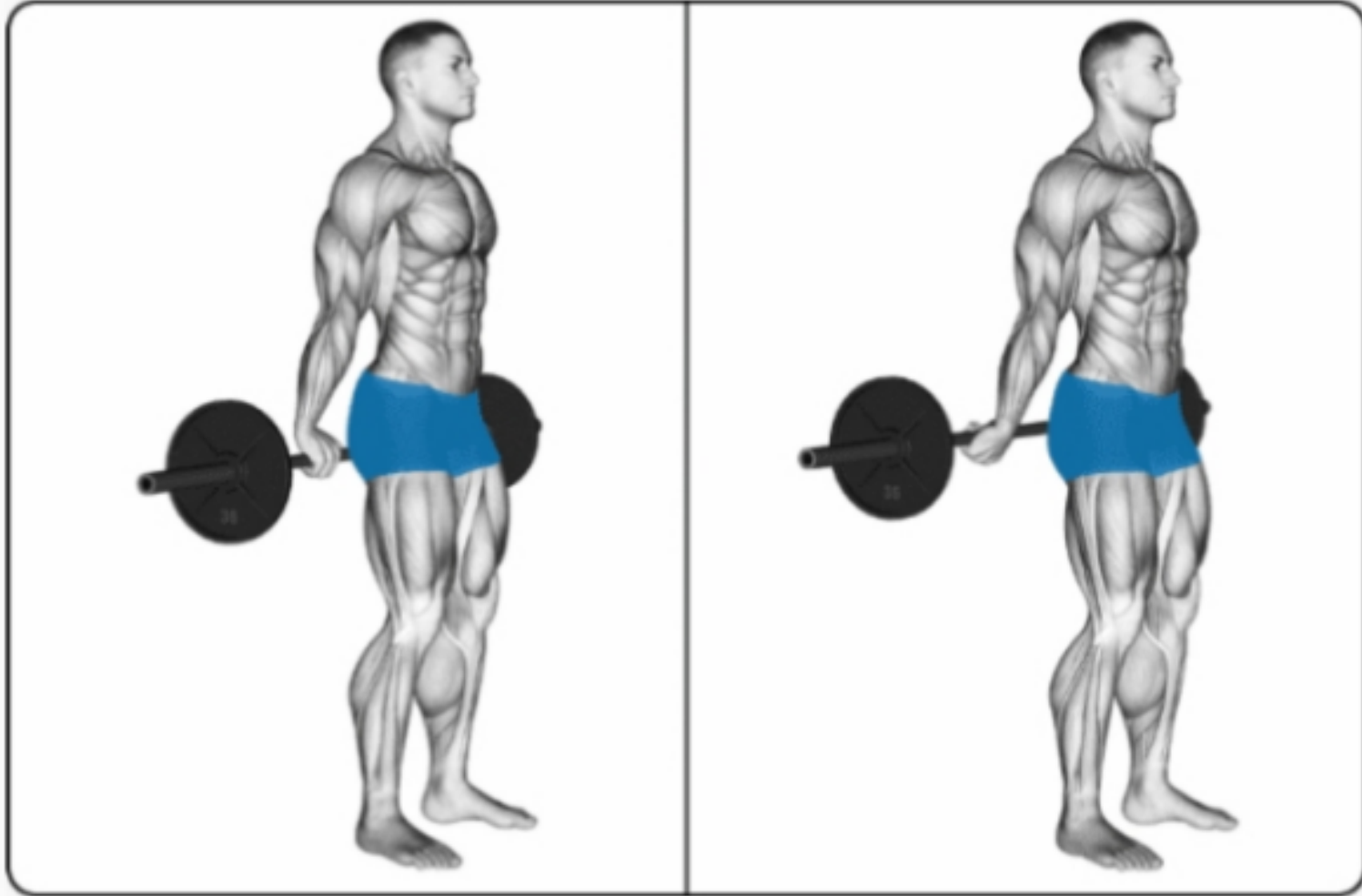
تمارين السواعد : 4 تمارين

التمرين الاول



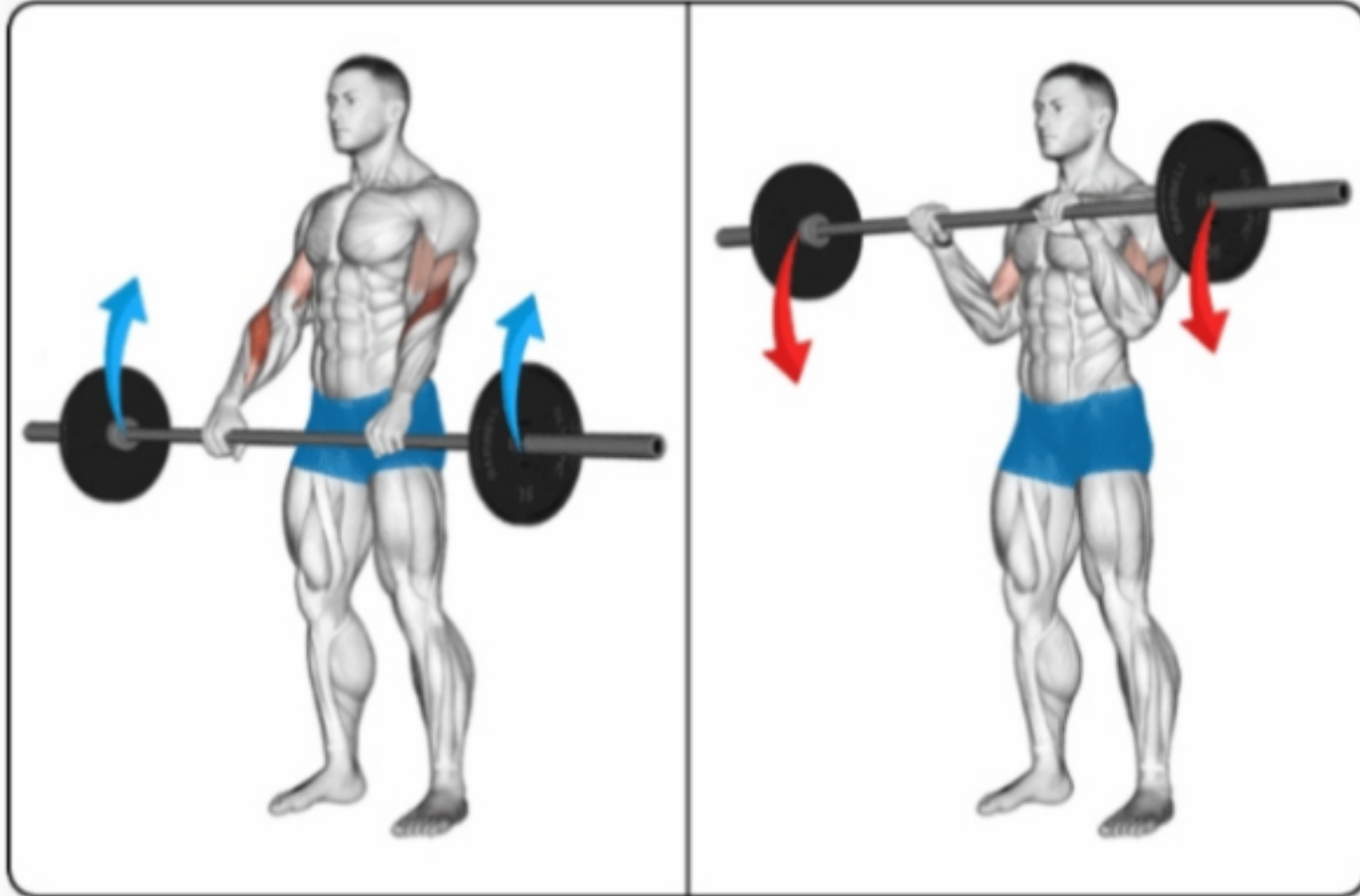
3 جولات ، تكرر 8 , 12 , 15

التمرين الثاني



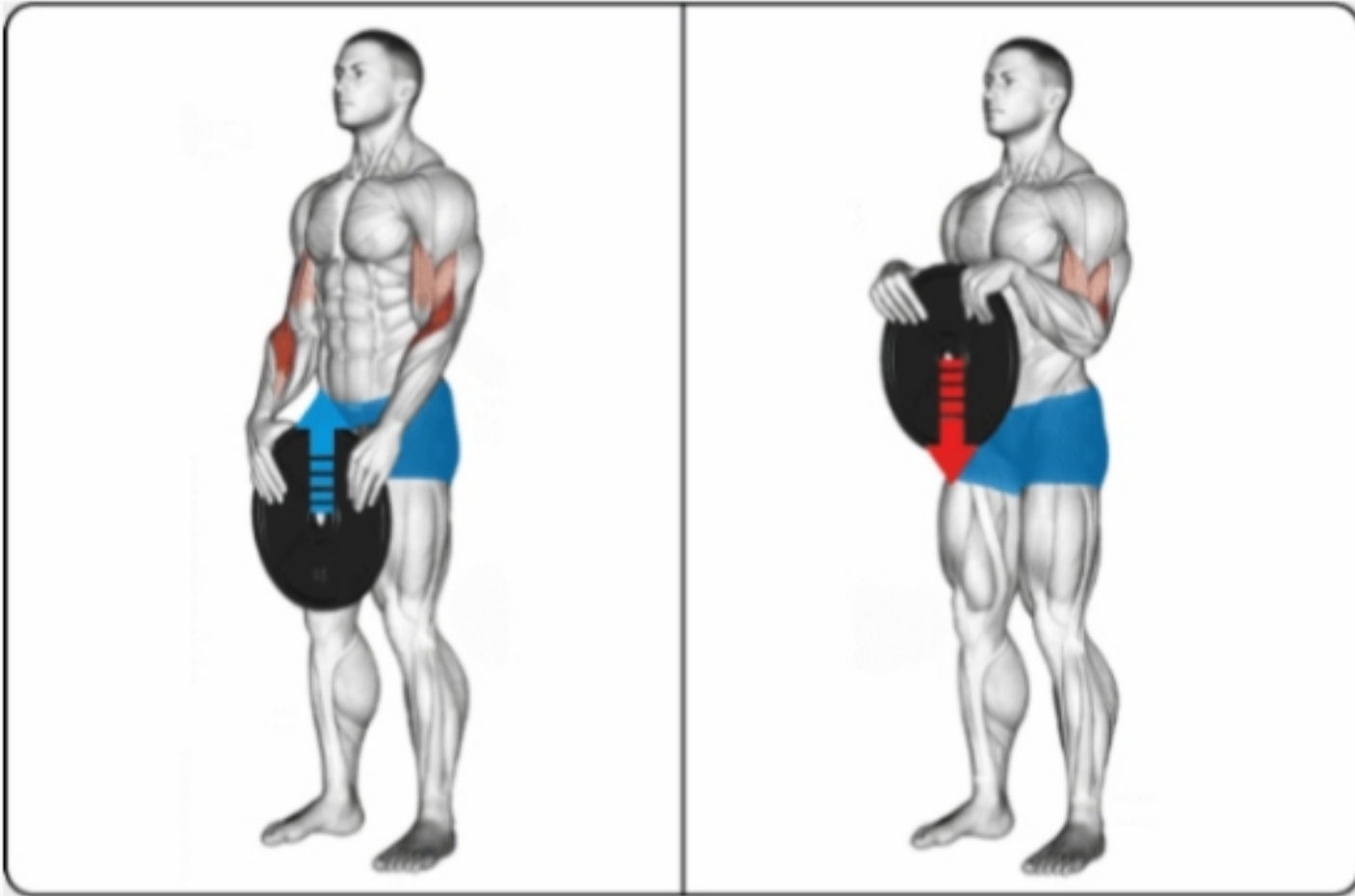
3 جولات ، تكرر 8 , 12 , 15

التمرين الثالث



3 جولات ، تكرار 8 , 12 , 15

التمرين الرابع



3 جولات ، تكرر 8 , 12 , 15

اليوم الثاني: أرجل + سمانة

+ معدة

تمارين الأرجل : 5 تمارين

تمرين الإحماء

بداية التمرين



نهاية التمرين



■ العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

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



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

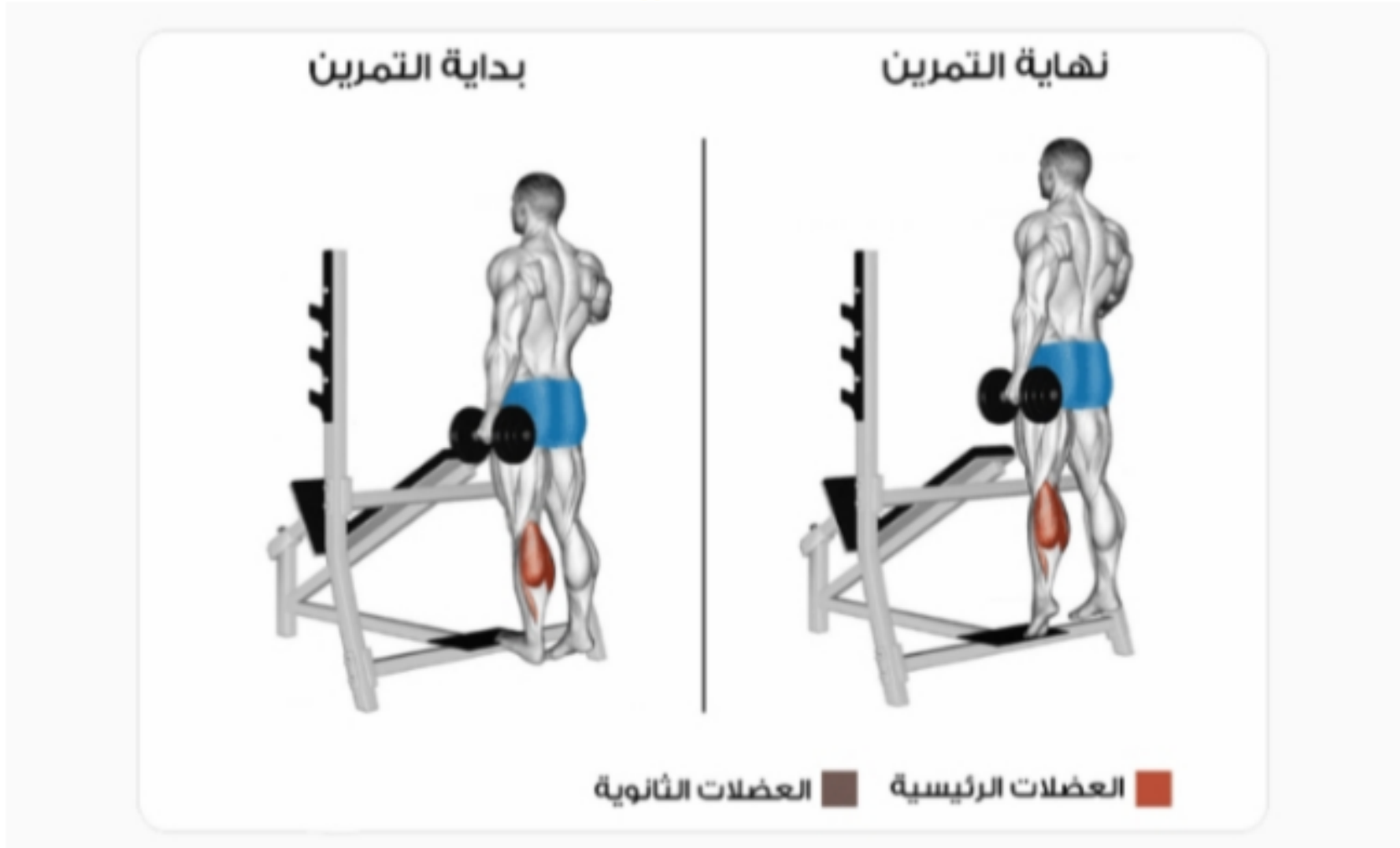


العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

تمارين السمانة : تمرين واحد

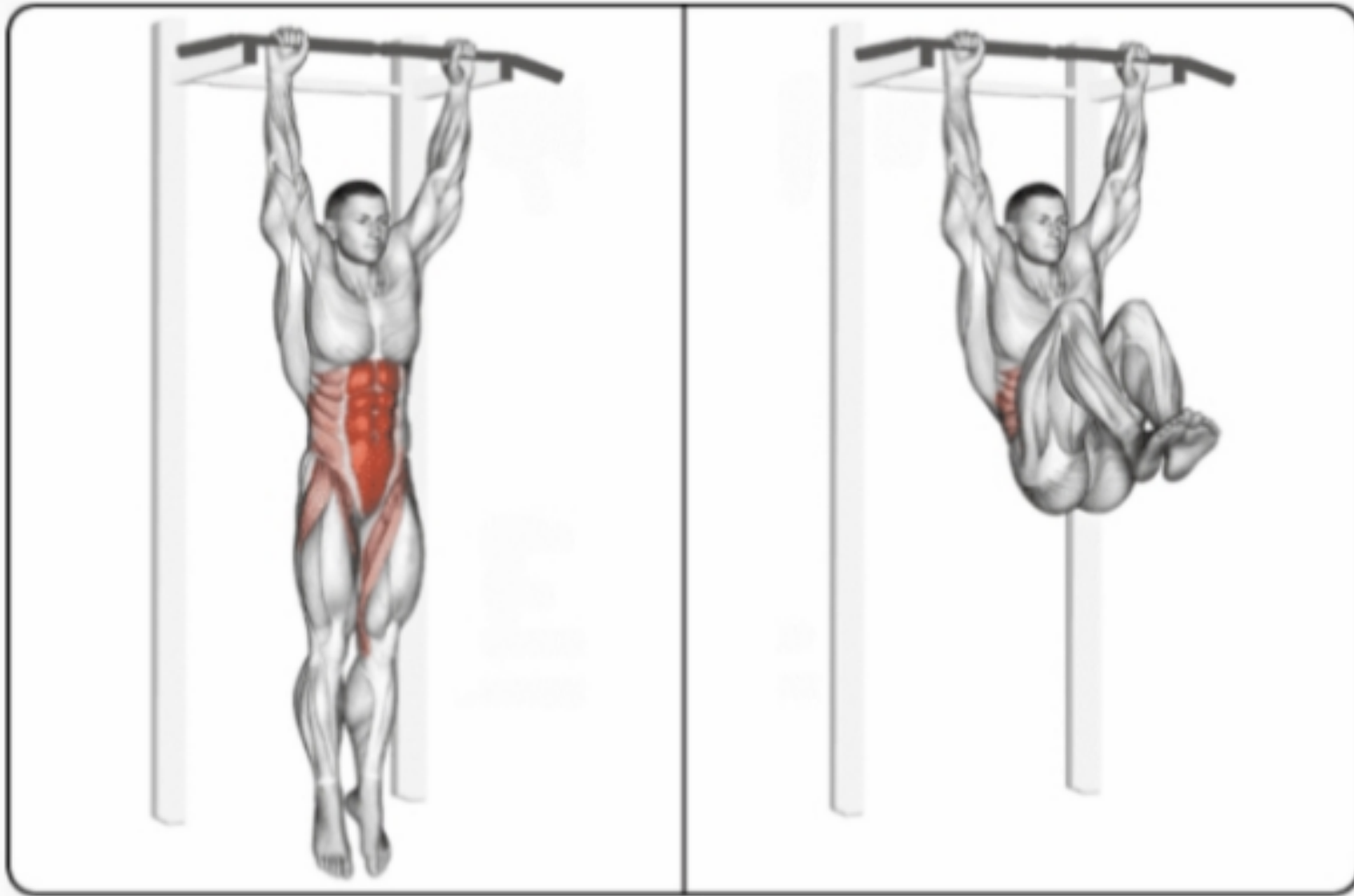
التمرين



5 جولات ، تكرار 15 ، 15 ، 12 ، 10 ، 8 ،

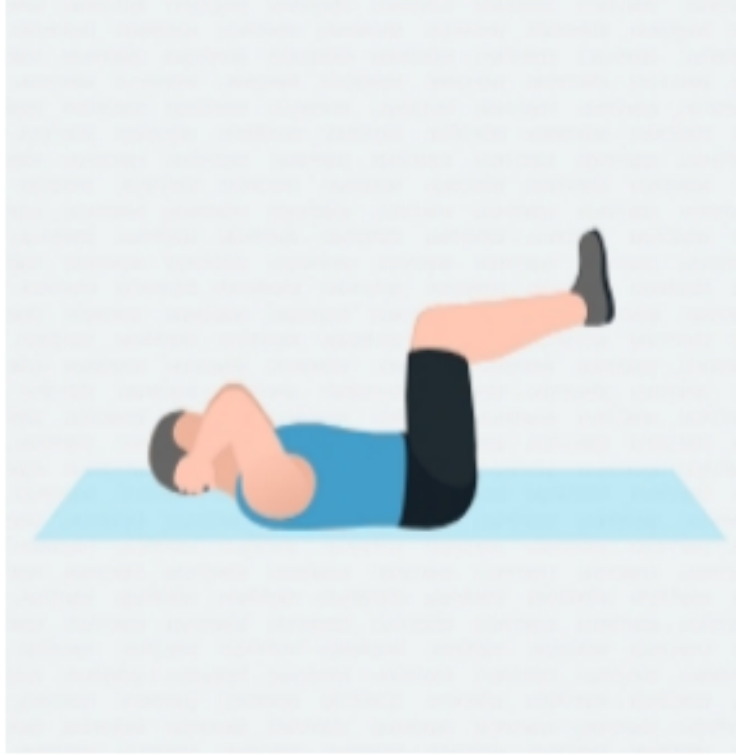
تمارين المعدة : 6 تمارين

التمرين الاول



3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين الثاني



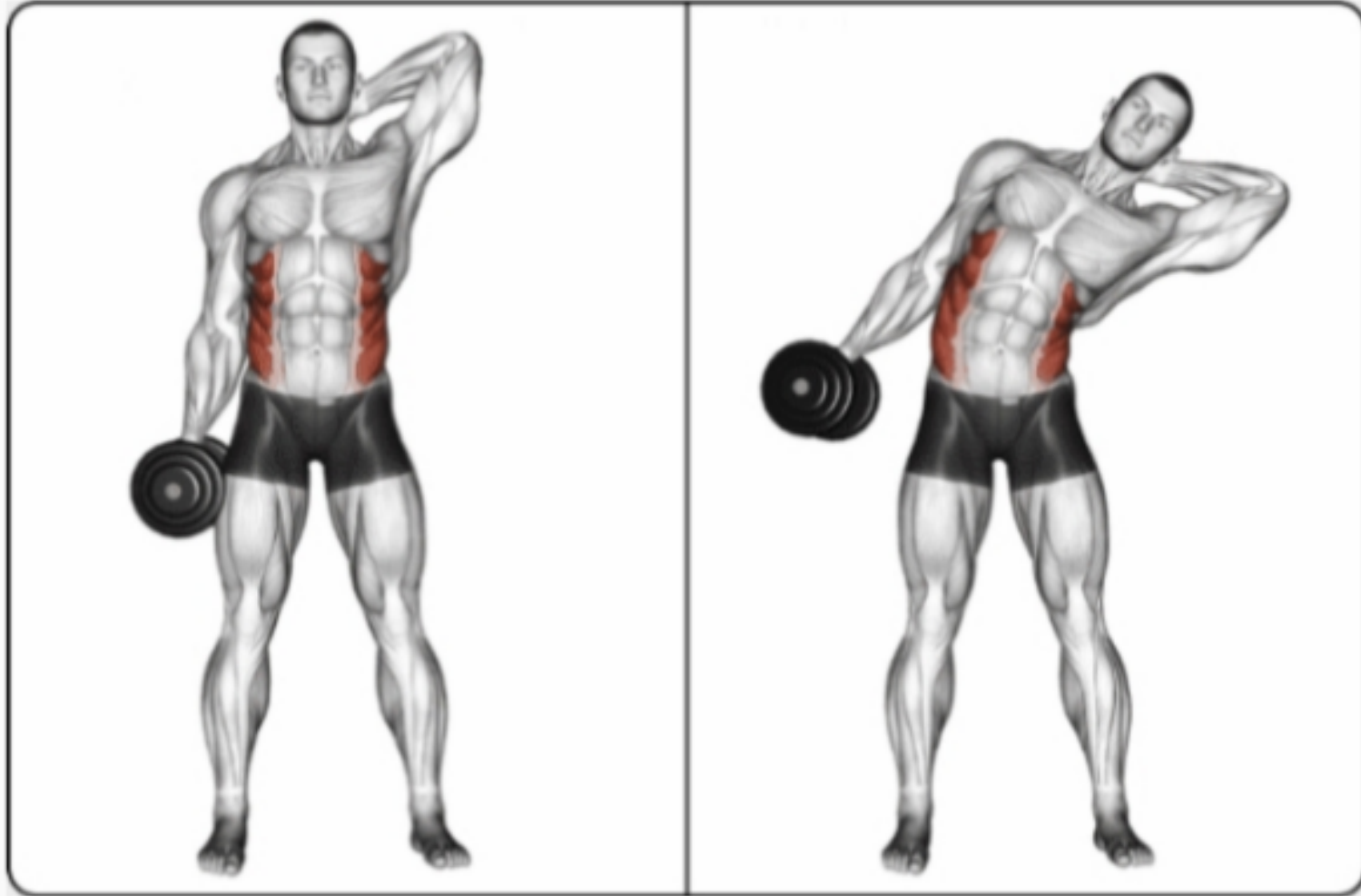
3 جولات ، تكرار 15 , 15 , 12

التمرين الثالث



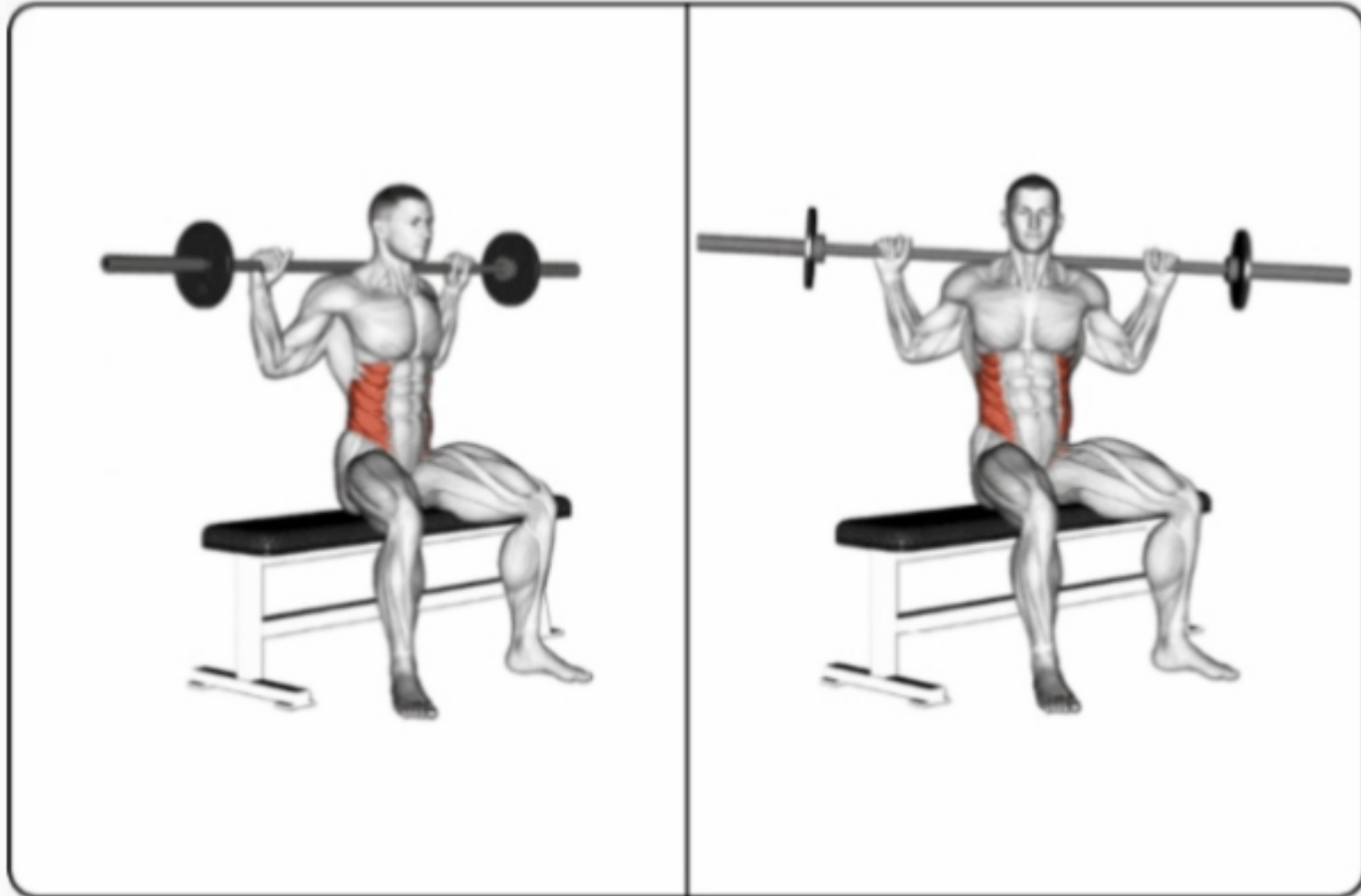
3 جولات ، تكرار 15 , 15 , 12

التمرين الرابع



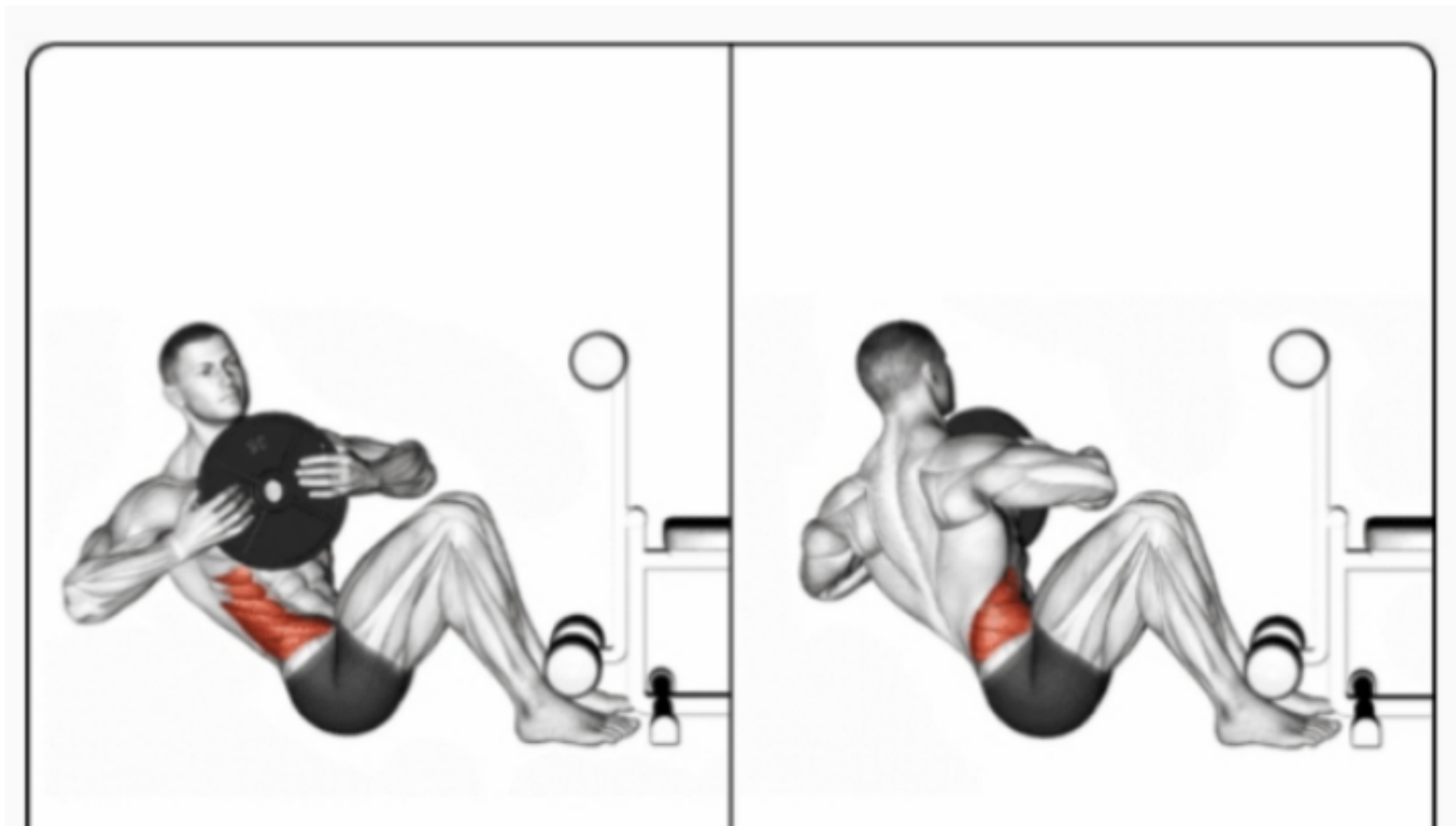
3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين الخامس



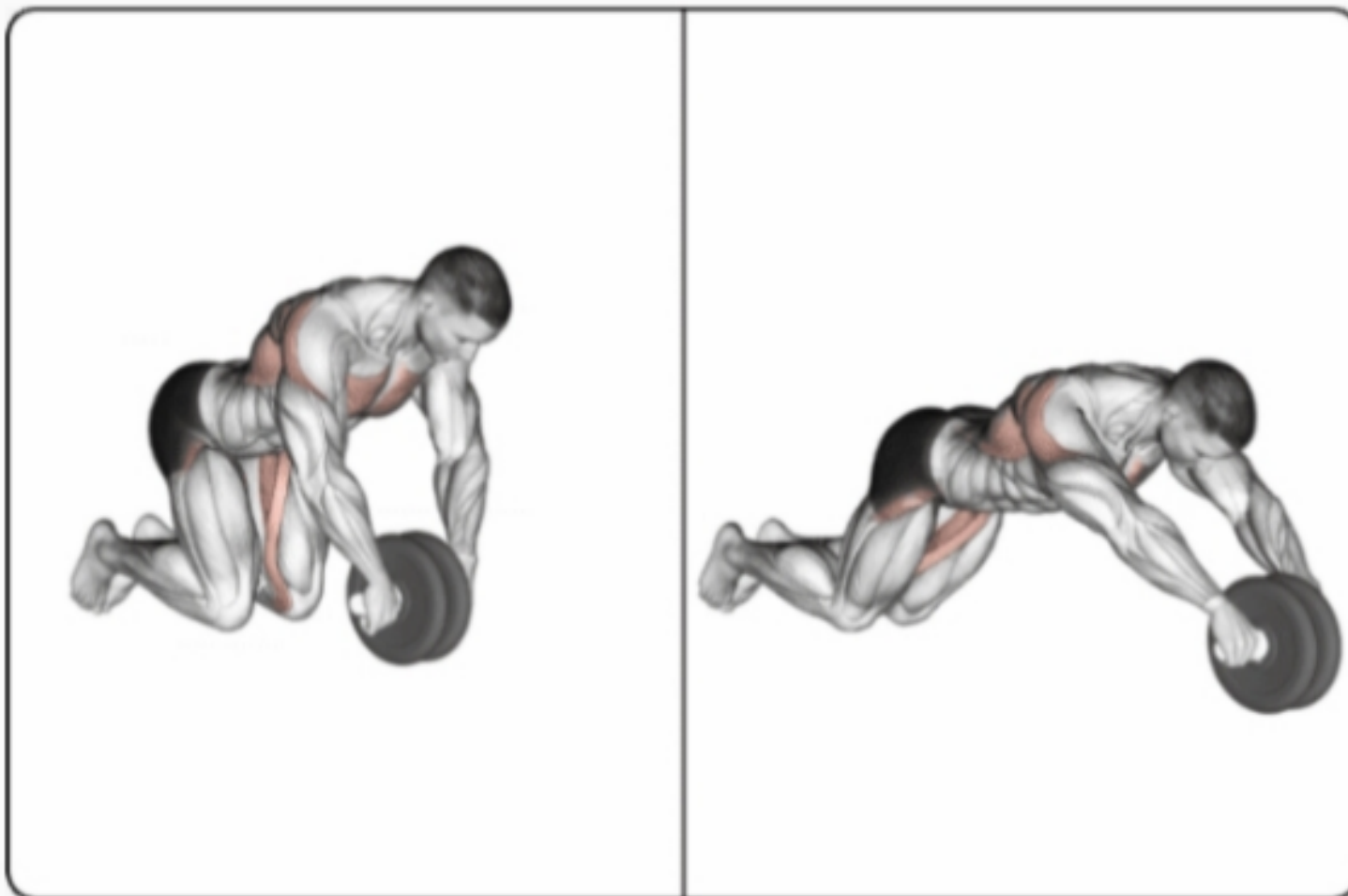
3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين السادس



3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

تمرین اضافی اختیاری



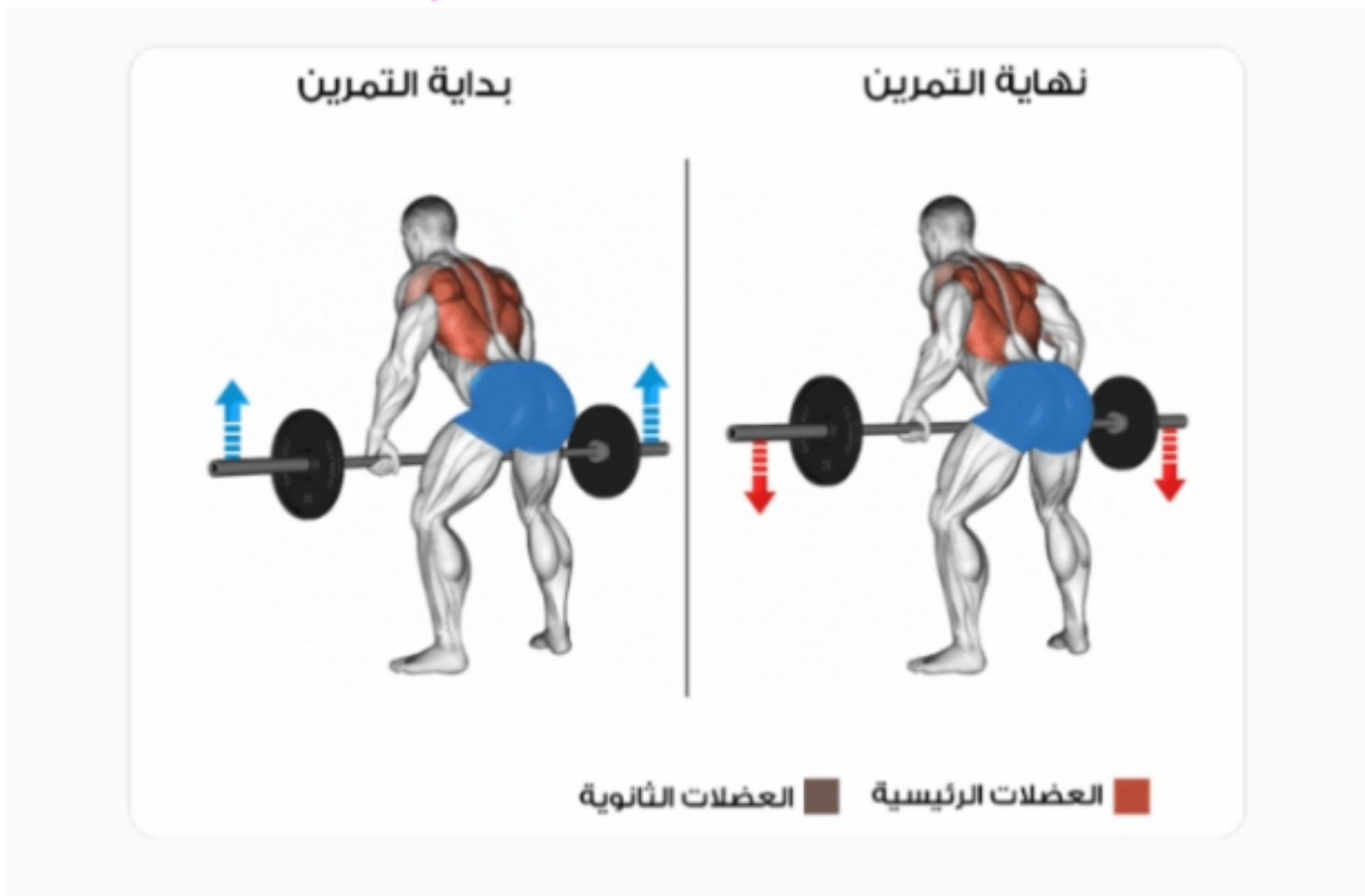
3 جولات ، تکرار 15 , 15 , 12

اليوم الثالث : راحة

اليوم الرابع : ظهر + الترايبسبس

تمارين الظهر : 4 تمارين

التمرين الاول



4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

التمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين



العَضَلَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ ■ العَضَلَاتِ الشَّاهِدَةِ

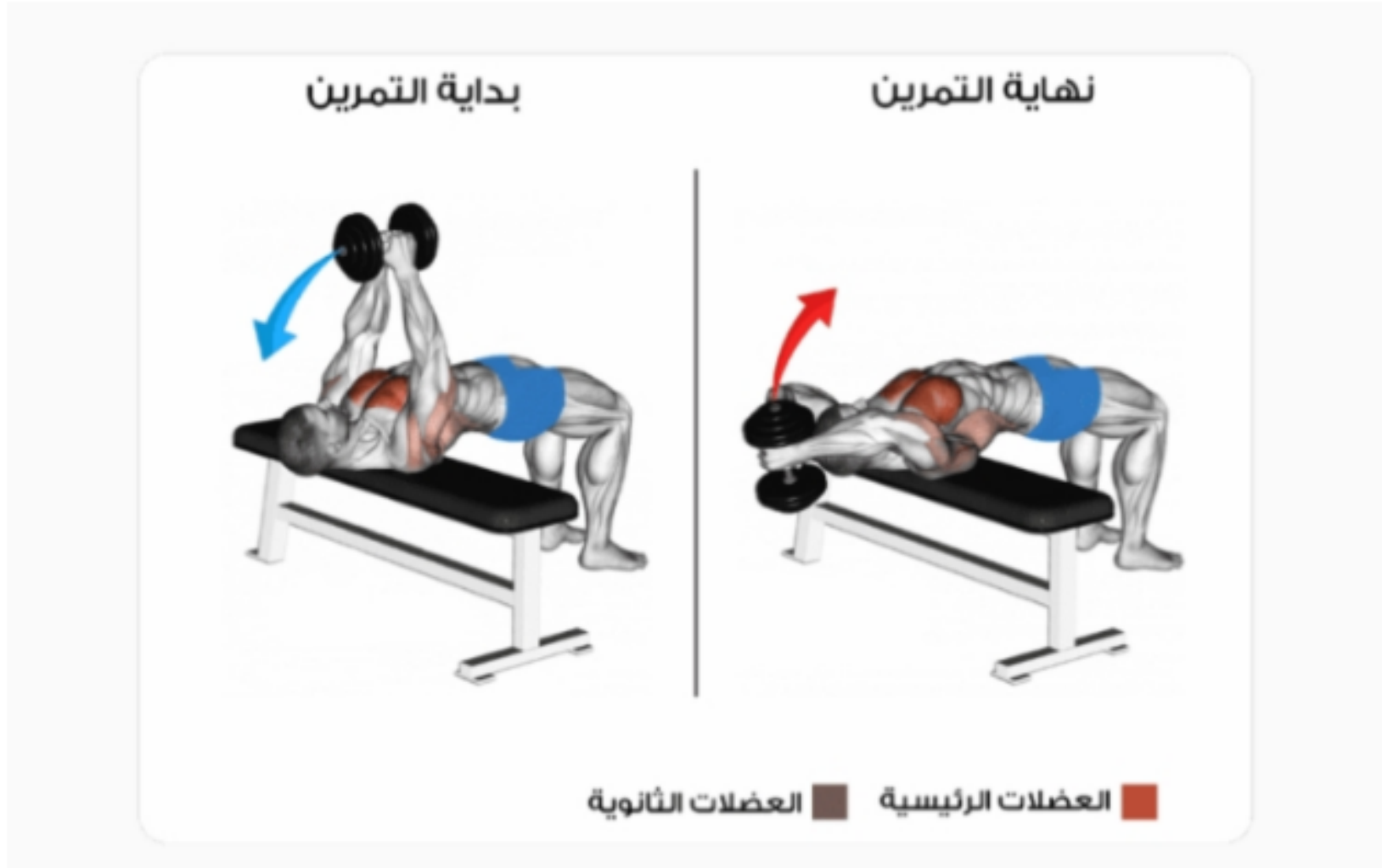
4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

التمرين الثالث



4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

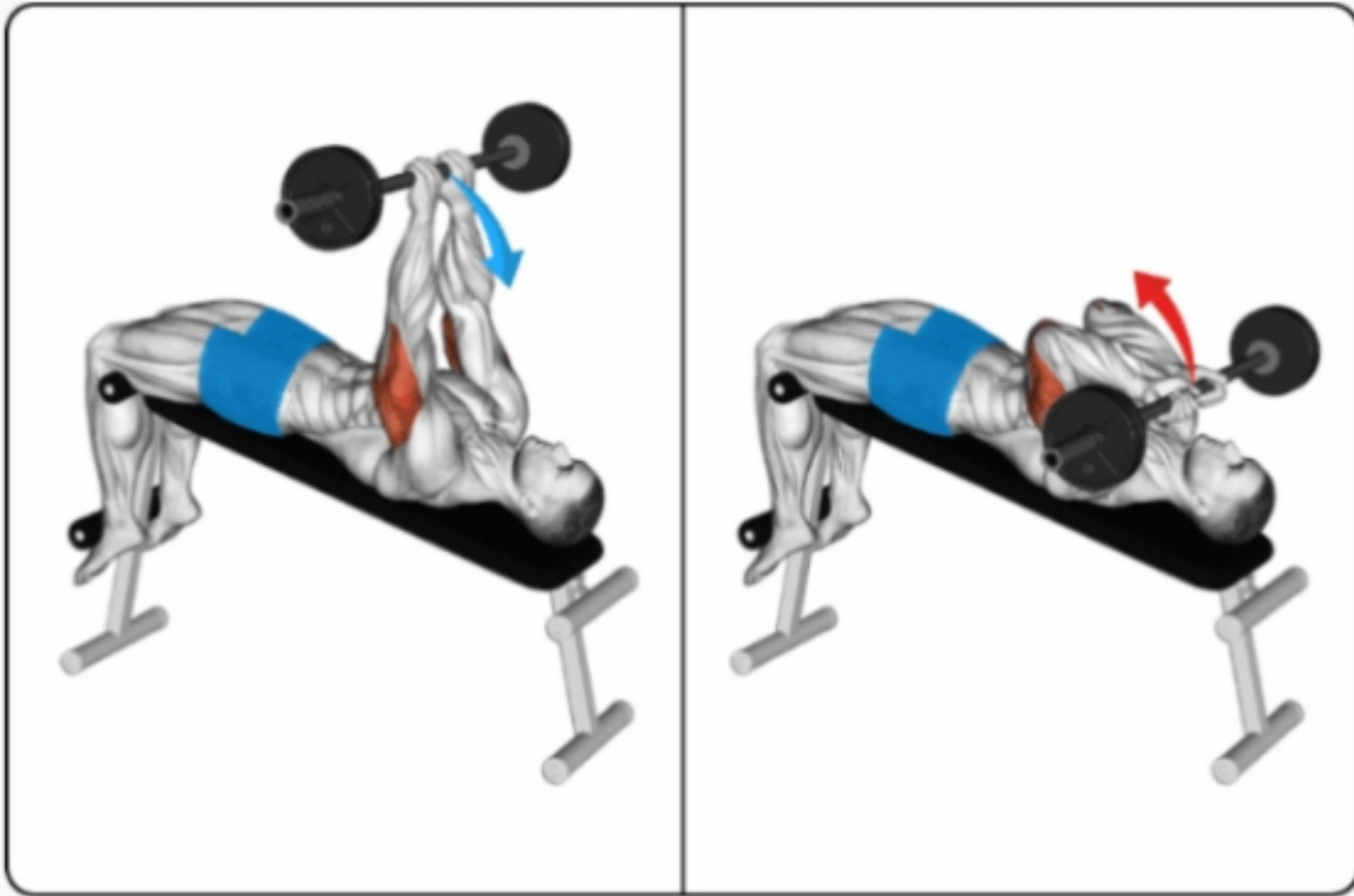
التمرين الرابع



4 جولات ، تكرار 8 , 10 , 12 , 15

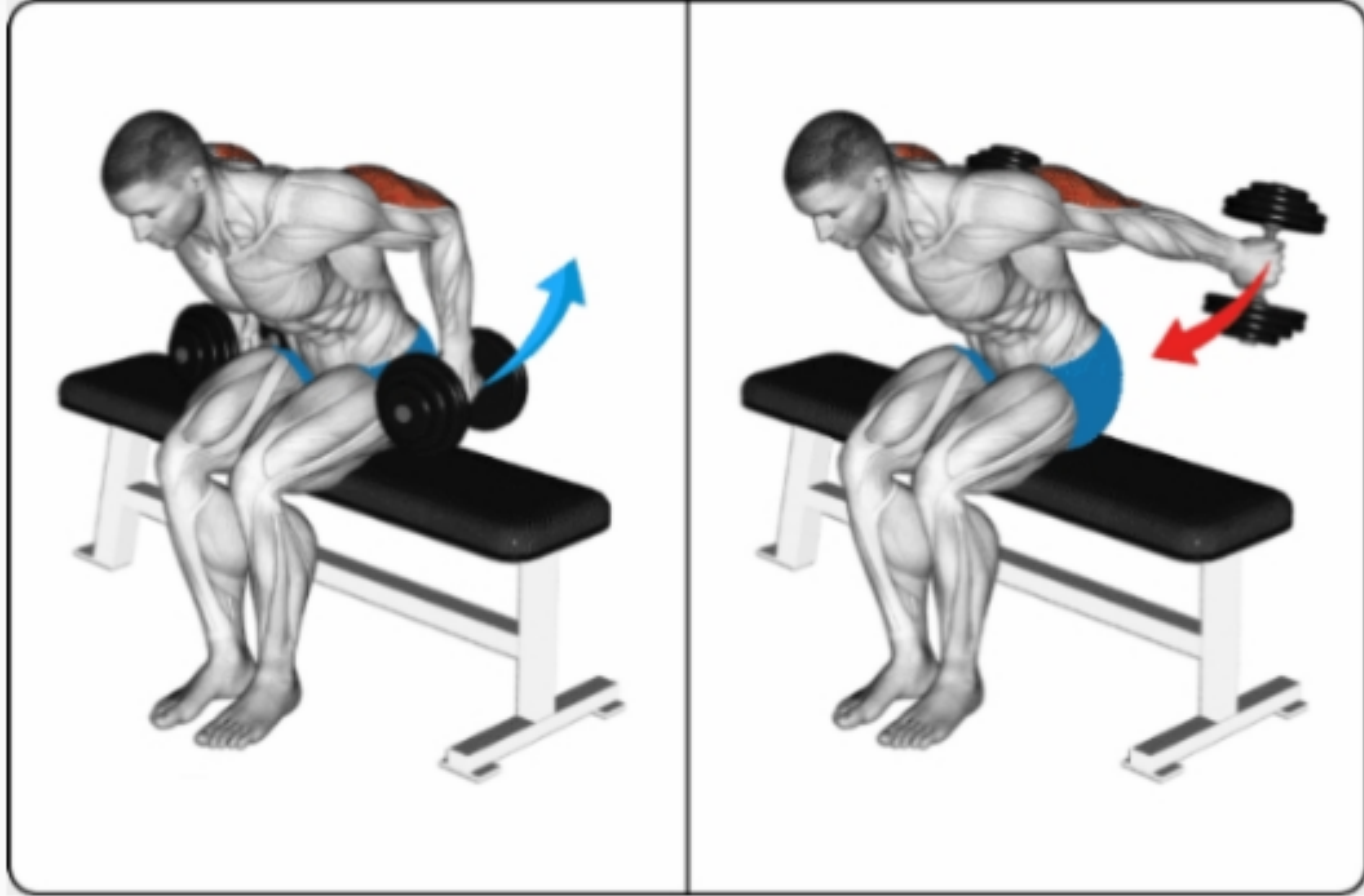
تمارين الترايبسبس : 4 تمارين

التمرين الاول



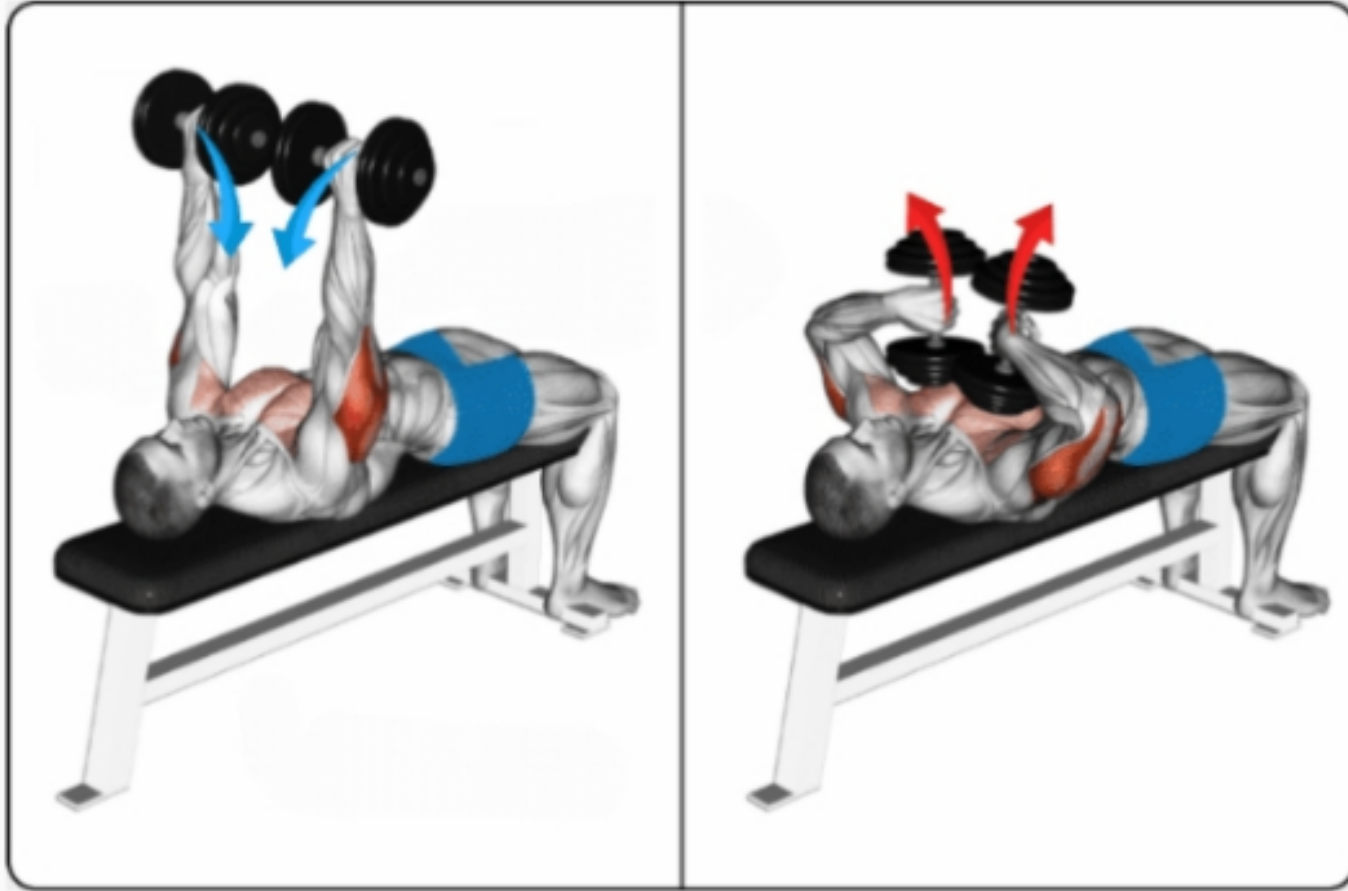
4 جولات ، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثاني



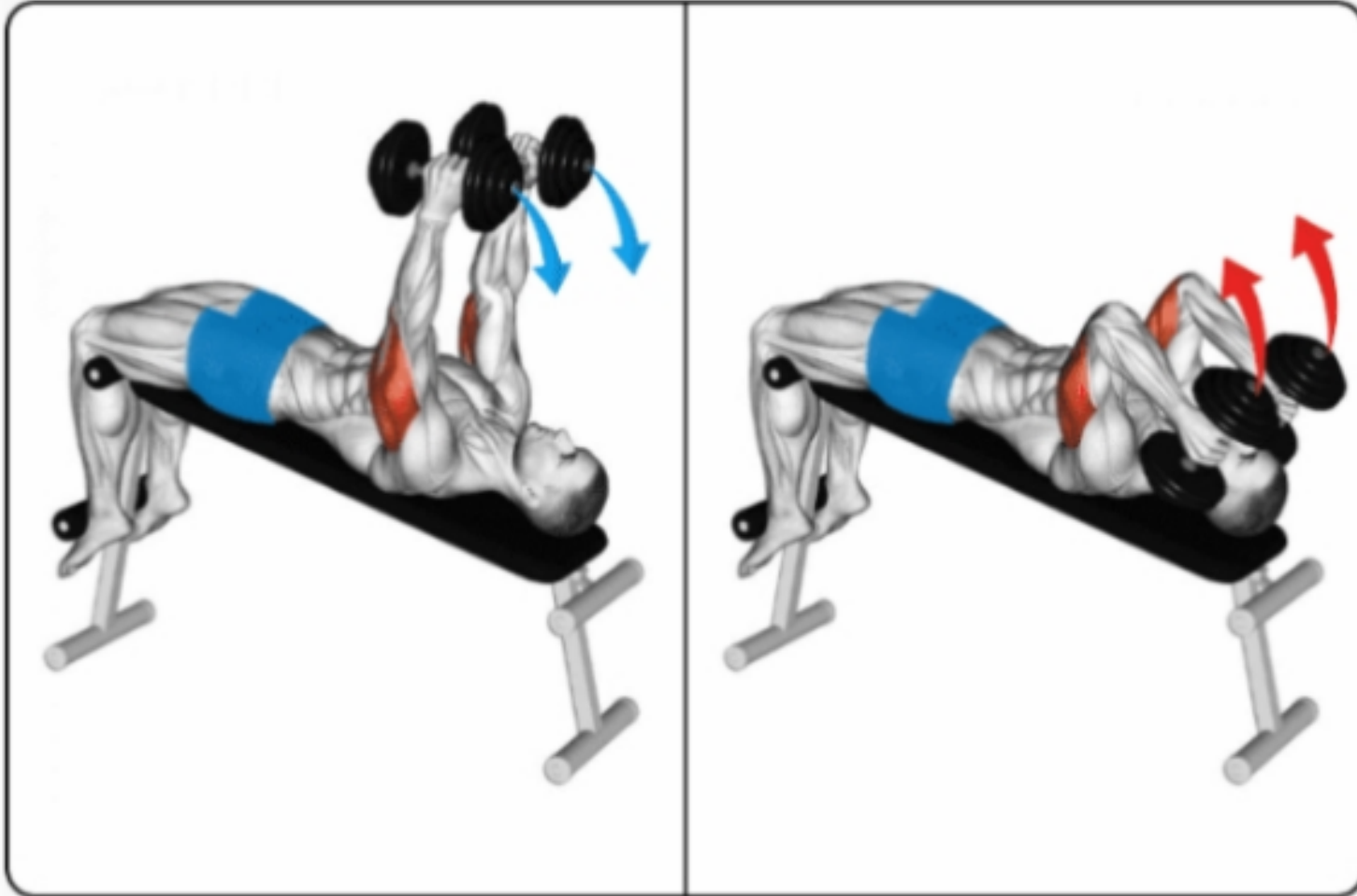
4 جولات ، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث



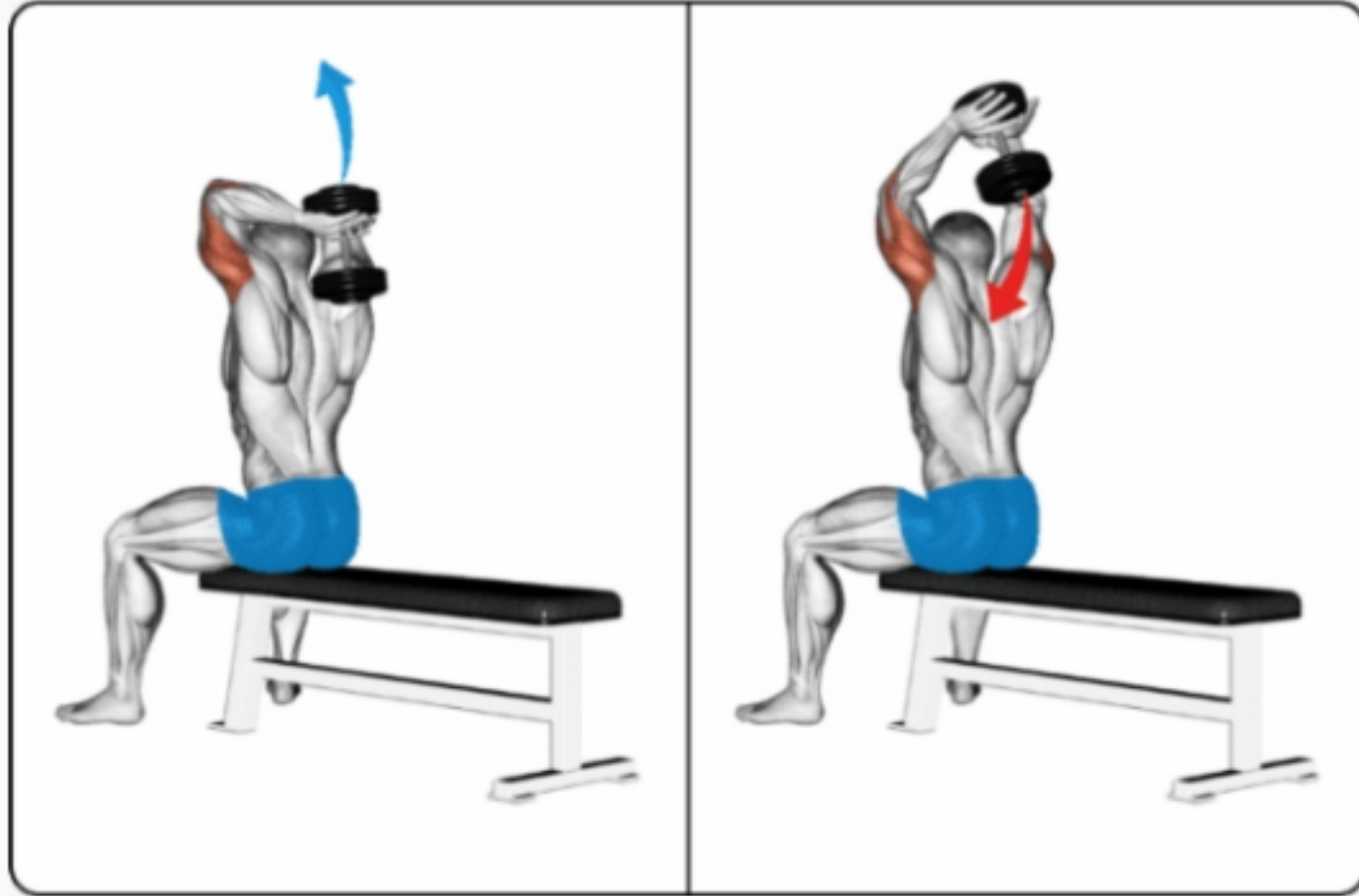
4 جولات ، تكرار 8, 10, 12, 15

التمرين الرابع



4 جولات ، تكرار 8, 10, 12, 15

تمرين إضافي اختياري



4 جولات ، تكرر 8, 10, 12, 15

اليوم الخامس : أكتاف + معدة

تمارين الـاكتاف : 6 تمارين

التمرين الأول

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرر 8, 10, 12, 15

التمرين الثاني

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرر 8, 10, 12, 15

التمرين الثالث

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرر 8, 10, 12, 15

التمرين الرابع

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرر 8, 10, 12, 15

التمرين الخامس

بداية التمرين



نهاية التمرين



العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

4 جولات، تكرر 8, 10, 12, 15

التمرين السارس

بداية التمرين



نهاية التمرين

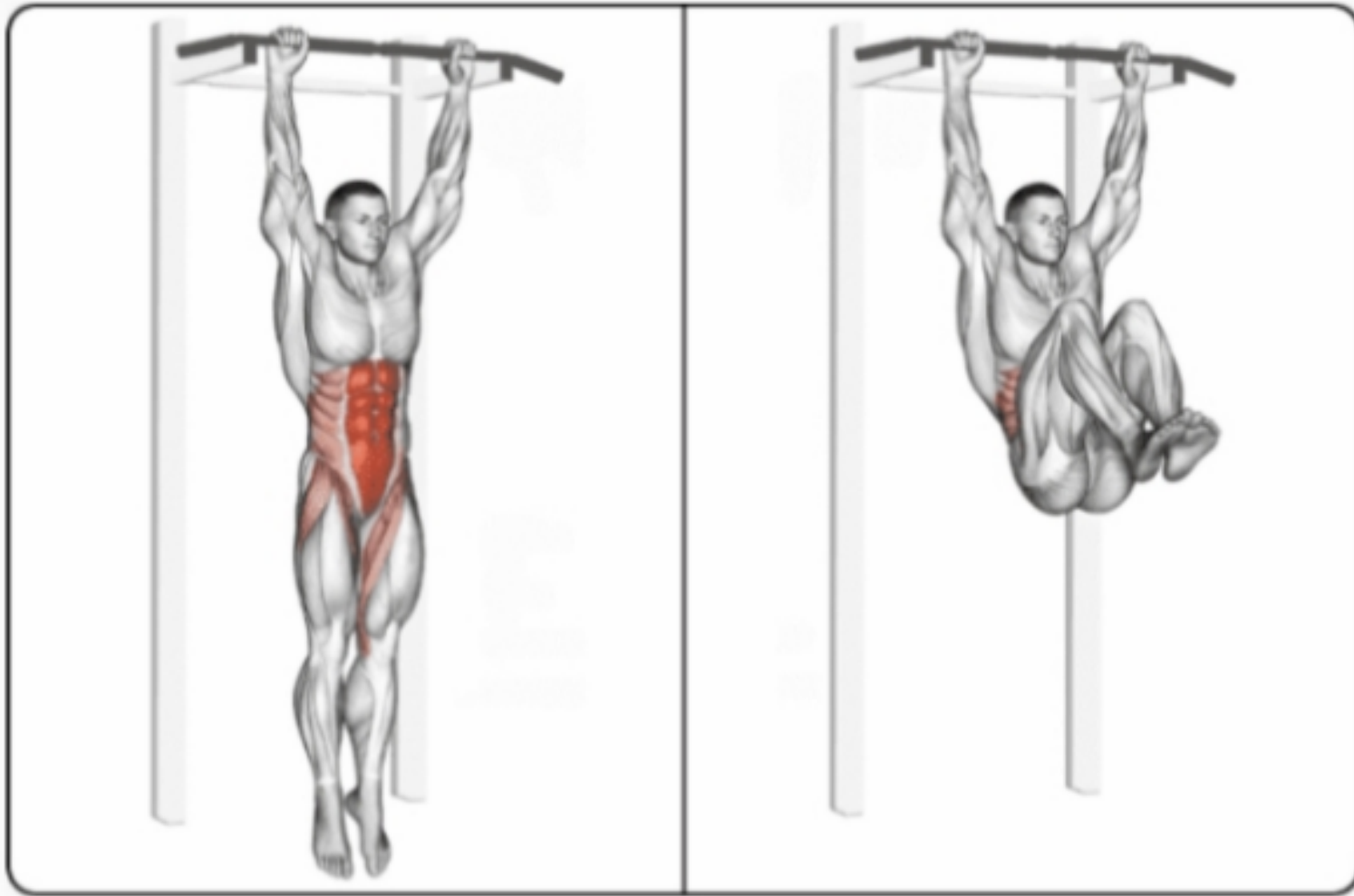


العضلات الرئيسية ■ العضلات الثانوية

3 جولات، تكرر 10, 12, 15

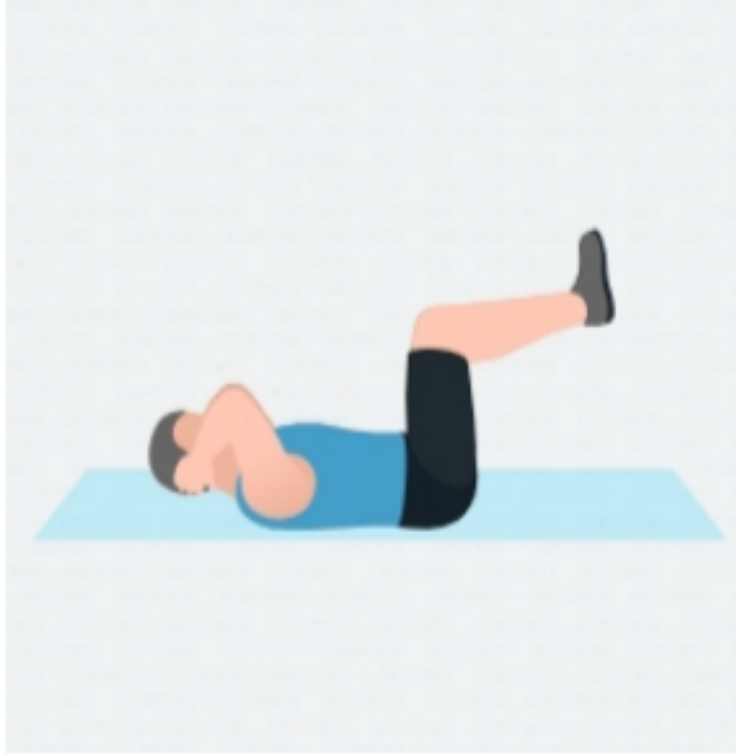
تمارين المعدة : 6 تمارين

التمرين الاول



3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين الثاني



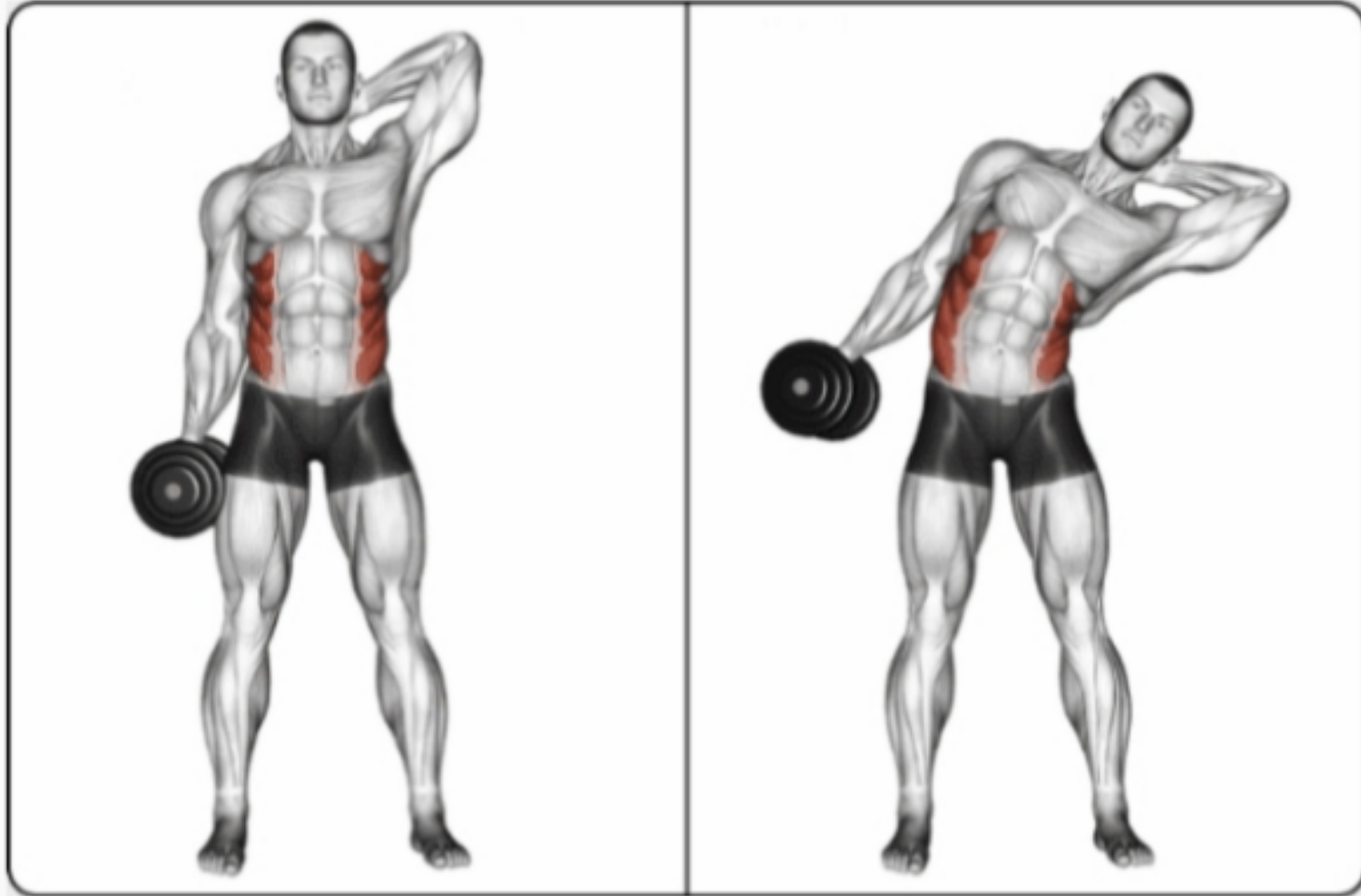
3 جولات ، تكرار 15 , 15 , 12

التمرين الثالث



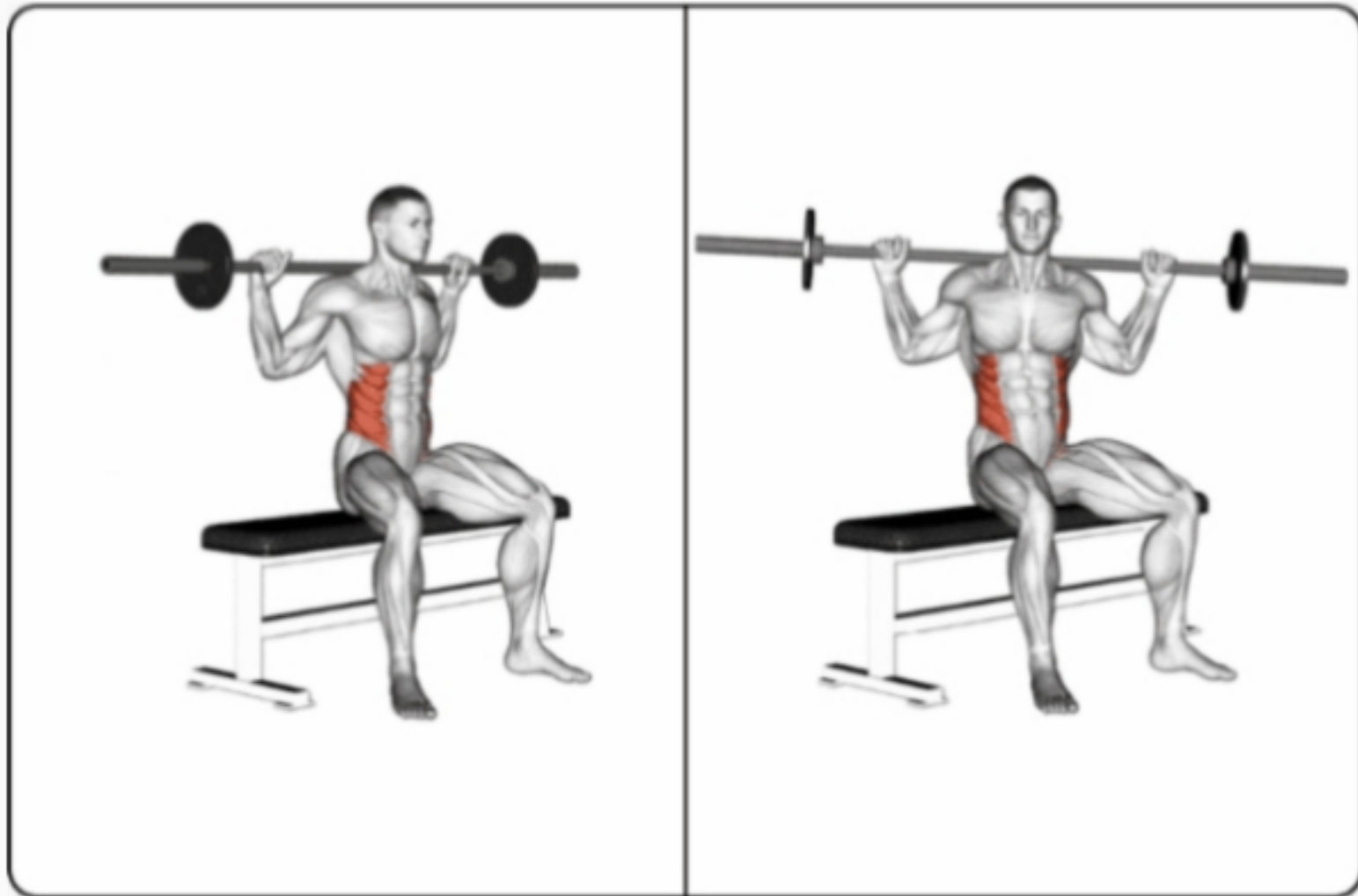
3 جولات ، تكرار 15 , 15 , 12

التمرين الرابع



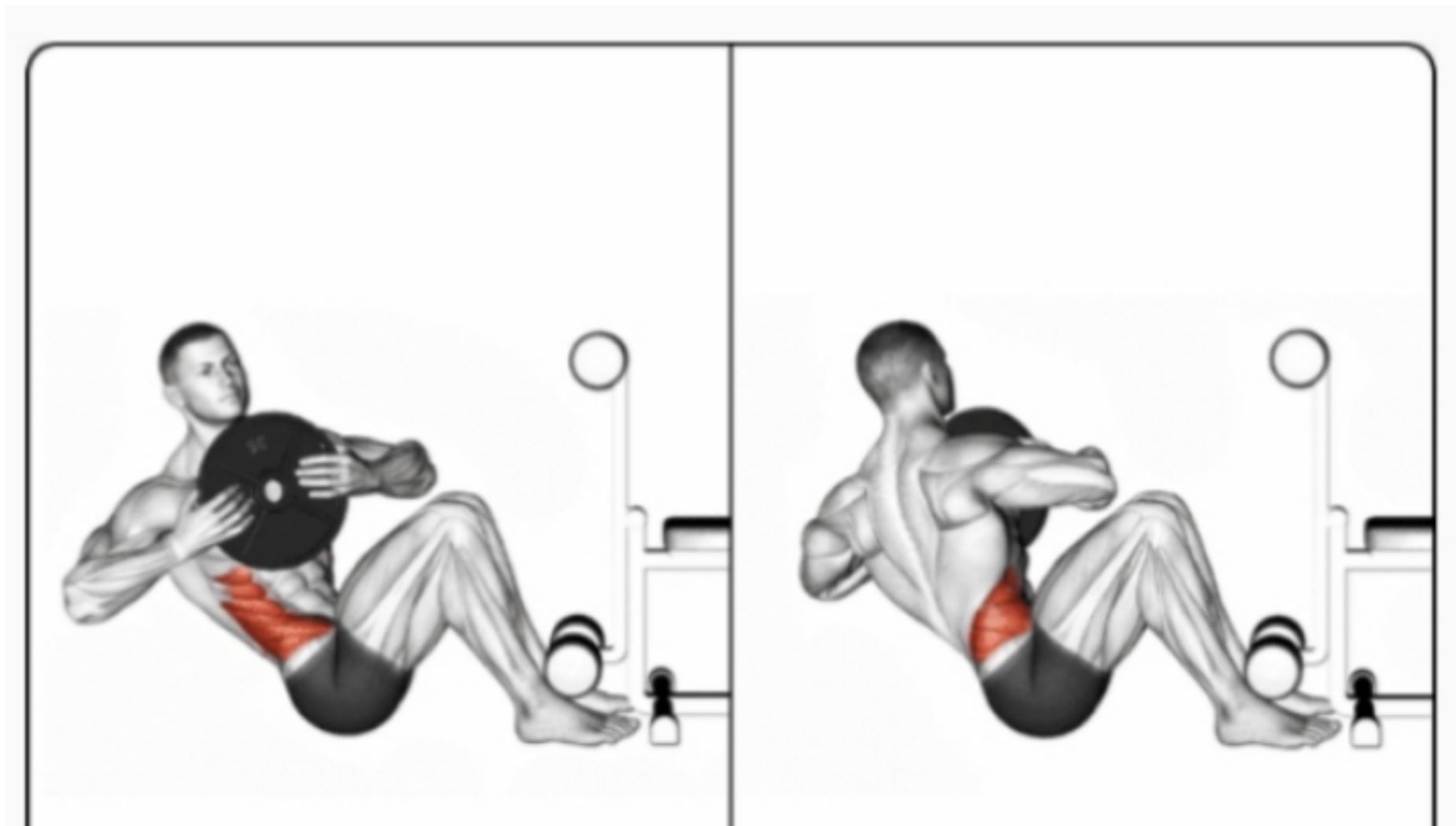
3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين الخامس



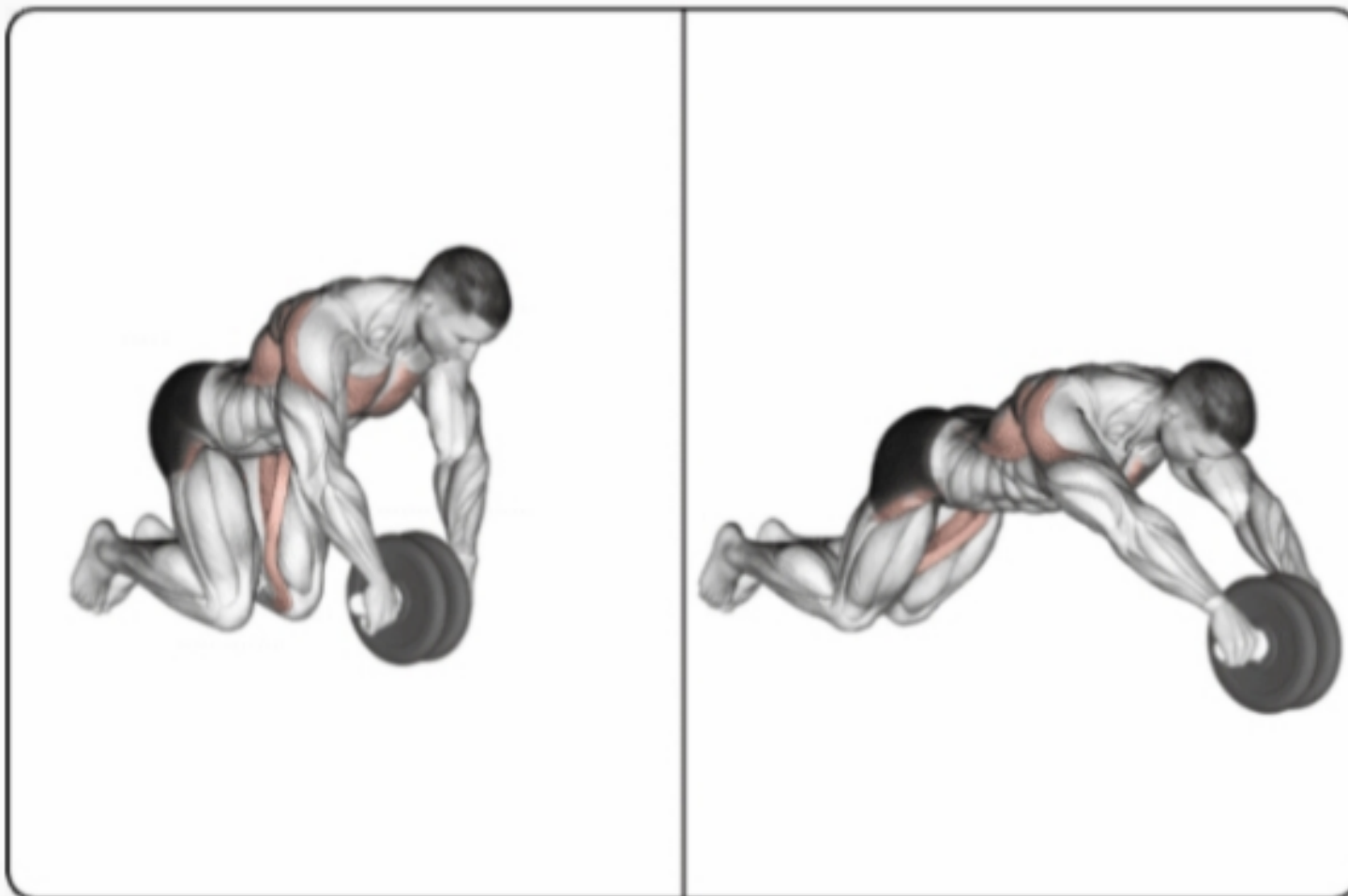
3 جولات ، تكرر 15 , 15 , 12

التمرين السادس



3 جولات ، تكرار 15 , 15 , 12

تمرین اضافی اختیاری



3 جولات ، تکرار 15 , 15 , 12

اليوم السادس :

راحة



اليوم السابع :

راحة



مع إتباع برنامج غذائي

خاص بالتضخيم

بالتوفيق للجميع

ان شاء الله

