

Hypertrophy) خطة تدريب بناء العضلات

الاسم:	Abdelrahman Nabil
الهدف:	Hypertrophic (تضخيم عضلي)
فترة الراحة بين المجموعات:	دقيقة 1

اليوم الأول - صدر + تراي

المجموعات × التكرارات	التمرين
4 × 10	Barbell Bench Press
4 × 10	Incline Dumbbell Press
4 × 10	Chest Fly Machine
2 × failure	Push Ups
4 × 10	Triceps Overhead Dumbbell Extension

اليوم الثاني - ظهر

المجموعات × التكرارات	التمرين
4 × 10	Lat Pulldown (Wide Grip)
4 × 10	Seated Row (Close Grip)
4 × 10	One Arm Dumbbell Row
4 × 10	Face Pull
4 × 10	DB shrugs
4 × 10	Hyperextension (Finisher)

(Core) اليوم الثالث - كتف + تمارين مركزية

تمارين الكتف:

المجموعات × التكرارات	التمرين
3 × 15	Band Shoulder Internal & External Rotation (إحماء / تفعيل)
4 × 10	Barbell Shoulder Press
4 × 10	Dumbbell Lateral Raise
4 × 10	Front Raise (Tara)
4 × 10	Rear Deltoid Fly

(Core): تمارين البطن/المركز

المجموعات × التكرارات / الوقت	التمرين
3 × 15	Dead Bug
3 × 15	Hanging Leg Raise
دقيقة 1	Plank
دقيقة (لكل جانب) 1	Side Plank

اليوم الرابع - رجل

المجموعات × التكرارات	التمرين
4 × 10	Squat
4 × 10	Leg Press
4 × 10	Romanian Deadlift
4 × 10	Leg Curl
4 × 10	Leg Extension
4 × 10	Adductor Machine
4 × 15	Standing Calf Raise

اليوم الخامس - بطن + ذراع

(Biceps): تمارين البايسبس

المجموعات × التكرارات	التمرين
4 × 10	Barbell Curl
4 × 10	Incline Dumbbell Curl
4 × 10	Hammer Curl

Triceps): تمارين الترايسبس

المجموعات × التكرارات	التمرين
4 × 10	DB Kickback (Single Arm)
4 × 10	Rope Pushdown
4 × 10	Overhead Dumbbell Extension

Abdominals): تمارين البطن

المجموعات × التكرارات	التمرين
3 × 15	Crunch (Tara)
3 × 15	Leg Raise
3 × 15	Russian Twist (Tara)

تذكر الالتزام بفترة الراحة (1 دقيقة) لتعظيم نتائج التضخيم العضلي