

# خطة تدريب بناء العضلات (Hypertrophy)

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

## اليوم الأول - صدر + تراي

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

## اليوم الثاني - ظهر

التمرين	المجموعات × التكرارات
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)	4 × 10

## اليوم الثالث - كتف + تمارين مركبة

تمارين الكتف:

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

### تمارين البطن/المركز (Core):

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

### اليوم الرابع - رجل

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

### اليوم الخامس - بطن + ذراع

#### تمارين البايسبيس (Biceps):

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

## تمارين الترايسيبس (Triceps):

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

## تمارين البطن (Abdominals):

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

تذكر الالتزام بفترة الراحة (1 دقيقة) لتعظيم نتائج التصنيف العضلي.