

جدول برنامج بوش بول ليج

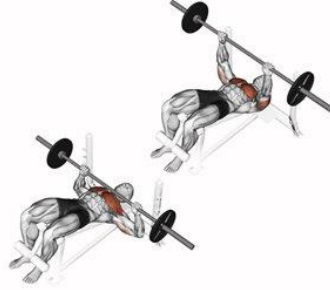
Push Day تمارين الدفع



تفتيح صدر

Dumbbell Flys

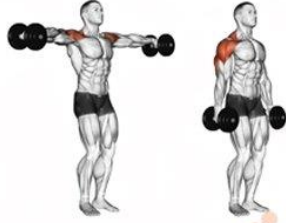
3 مجموعات x 12-8 تكرار



صدر مستوي

Flat Bench Press

4 مجموعات x 12-6 تكرار



كتف جانبي

Lateral Side Raise

3 مجموعات x 12-8 تكرار



كتف أمامي

Overhead Press

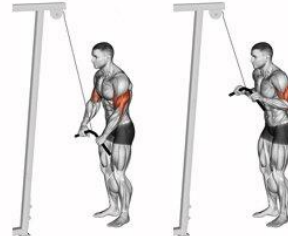
4 مجموعات x 12-6 تكرار



كيك باك

Dumbbell Kickbacks

3 مجموعات x 12-8 تكرار



كابل مسطرة أو حبل

Triceps Pushdown

3 مجموعات x 12-8 تكرار

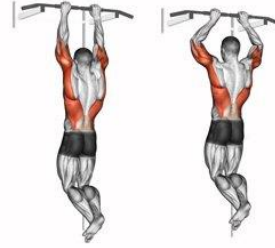
/// Pull Day تمارين بول ///



سحب مائل بالبار

Bent-over Row

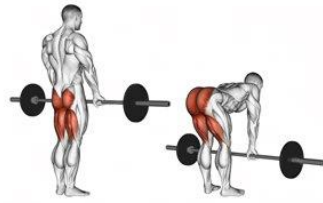
4 مجموعات x 6-12 تكرار



عقلة

Pull Ups

3 مجموعات x 8-12 تكرار



قطنية

Deadlift

4 مجموعات x 6-12 تكرار



سحب أرضي

Seated Row

3 مجموعات x 8-12 تكرار



باي بالبار

Bar Biceps Curls

3 مجموعات x 8-12 تكرار



كتف خلفي

Bent-over Raise

3 مجموعات x 8-12 تكرار

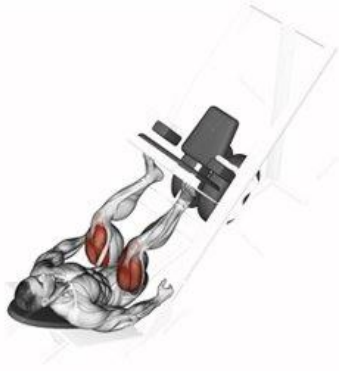


هامر

Hummer Curls

3 مجموعات x 8-12 تكرار

Legs Day تمارين الارجل



دفع رجل

Leg Press

4 مجموعات x 6-12 تكرار



سكوات

Squat

4 مجموعات x 6-12 تكرار



رجل خلفية

Hamstring Curls

3 مجموعات x 8-12 تكرار



رجل أمامية

Leg Extension

3 مجموعات x 8-12 تكرار



سمانة

Calf Curls

3 مجموعات x 10-12 تكرار