

خطة شهر ٥ - ٢٠٢٣ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Dumbbell walking lunges 3x14 لكل رجل
- Hack squats 3x10
- Leg press 4x10
- Laying leg curl 3x12
- Standing leg curl 3x15
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و بطن :

- Smith machine incline press 4x10
- Incline dumbbell press 4x10
- Decline Dumbbell fly 3x10
- Pec deck 3x12
- Abs crunches 5x20

الأربعاء: راحة الخميس تمرين الظهر و بطن:

- Close grip lat pulldown 4x10
- Machine row 3x10
- Dumbbell row 3x10
- Barbell deadlift 4x10
- Leg raises 4x25

الجمعة: اكتاف و بطات

- Smith machie shoulder press 3x10
- Dumbbell side lateral raises 3x12
- Plate front raises 3x15
- Dumbbell rear delt raises 3x10
- Dumbbell seated shrugs 3x12 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Standing calf raises 6x25

السبت: ذراع

- Wide grip Ez bar curl 3x12
- Rope pushdown 3x12
- Close grip barbell curl 3x10
- Barbell skullcrusher 3x10
- Preacher curl 3x10
- Cable kickback 3x12
- Ez bar reverse grip curl 3x10

الاحد: راحة