

خطة شهر ٦ - ٢٠٢٣ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg press 4x10 قرب رجليك لبعضها و خليها بالجزء الأسفل من المكان الي تدفع منه
- Hack squats 3x10
- Leg extensions 3x15 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Laying leg curl 3x10 تخيل الرجل الخلفيه مثل البايبيس وركز على شدها
- Standing leg curl 3x15 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و بطن:

- Cable crossover 3x15
- Incline dumbbell press 4x10
- Flat smith machine press 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Pec deck 4x10 ركز على تقليص الصدر لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Abs crunches 5x20

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و بطن:

T bar row 3x10

- Close grip pulldown 4x10
- Dumbbell row 3x10
- Rack pulls 4x10
- Rope straight arm pushdown 3x12 ثبت الوزن واعصر الظهر لمدة ٣ ثواني بكل عده (مدده الأجنحة)
لما ترجع الوزن
- Leg raises 4x25

الجمعة: اكتاف و بطات

- Dumbbell side lateral raises 3x12
- Dumbbell shoulder press 3x10
- Ez front raises 3x15 صعود بطيء. نزول بطيء بالوزن. استخدم وزن خفيف
- Dumbbell rear delt raises 3x10
- Dumbbell Standing shrugs 3x12 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Standing calf raises 6x25

السبت: ذراع

- Dumbbell contraction curls 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده ، لا تأخذ راحه بين الجلسات بس حول من جهة لجهه (كل جهة ؛ جلسات)
- Rope pushdown 3x12 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Standing two arm dumbbell curl 3x10
- Decline bench ez bar skullcrusher 3x10
- Ez barbell curl 3x10
- One arm triceps pushdown 3x10
- Ez bar reverse grip curl 3x10

الاحد: راحة