

## خطة شهر ٣ - ٢٠٢٤ المجانية

### يوم الاثنين: تمرين رجل:

- leg extensions 5x12
- Leg press 3x30
- Smith machine squats 4x10
- Lunges 4x10 لكل رجل
- Seated leg curl 4x12
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises 4x20

### الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- incline machine chest press 4x10
- Decline dumbbell press 3x10
- Pec deck 4x10
- Smith machine chest press 3x10
- Rope pushdown 3x15
- Overhead v bar extension 4x10
- Bench dips for triceps 3x12

### الأربعاء: راحة

### الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Barbell row 4x10
- Dumbbell row 4x10
- Wide grip lat pull down 3x10
- Underhand seated cable row 3x10
- Deadlift 3x10
- Barbell curl 4x10
- Dumbbell preacher curl 3x10

### الجمعة: اكتاف و بطن

- Seated dumbbell shoulder press 4x10
- Dumbbell side lateral raises 4x10
- Plate front raises 3x15
- Dumbbell rear delt raises superset with reverse pec deck 3x12 لكل تمرين
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

### السبت: اوف

### الاحد: كرر الخطة من اول يوم