

خطة شهر ٥ - ٢٠٢٤ المجانية

Day1/ chest triceps abs صدر مع ترايسبس مع بطن

- Decline Dumbbell press 4x10
- Incline Barbell press 4x10
- Flat bench fly 3x12
- Chest Dips 4x10
- Close grip barbell press 3x10
- Ez bar cable pushdown 3x12
- Rope pushdown 3x12
- Rope cruches 6x25

Day2/ back biceps calves ظهر مع بايسبس مع بطات

- Close grip cable row 3x12
- Wide grip cable pull-down 3x10
- Dumbbell row 4x10
- Rack pulls 3x10
- Ez barbell curl 3x12
- Contraction curls 3x12
- Rope Hammer curl 3x10

Day3/ off راحة

Day 4/ legs رجلين

- Leg extensions 4x10
- Laying leg curl 4x10
- Leg press 4x12 رجل قريبه من بعضها
- Barbell squats 3x12 رجلك بعيده عن بعضها
- Dumbbell stiff leg deadlift 3x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

Day5/ chest and shoulders صدر مع اكتاف

- Flat machine press 4x10
- Smith machine shoulder press 4x10
- Cable side lateral raises 3x15
- Reverse pec deck 4x12
- Ez bar front raises 3x12

Day6/ off راحة

Day7/ كرر الخطة من اول يوم