

## خطة شهر ٧ - ٢٠٢٣ الحماية

### Day1/ chest triceps abs صدر مع ترايسبس مع بطن

- Decline barbell press 4x10
- Incline dumbbell press 4x10
- Flat bench fly 3x12
- Close grip barbell press 3x10
- Ez bar cable pushdown 3x12
- Rope pushdown 3x12

### Day2/ back biceps calves ظهر مع بايسبس مع بطات

- Underhand cable row 3x12
- Close grip cable pull-down 3x10
- Dumbbell row 4x10
- Rack pulls 3x10
- 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 واسع
- Hack squats 3x12 رجلك قريبه على بعضها
- Dumbbell stiff leg deadlift 3x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

### Day5/ chest and shoulders صدر مع اكتاف

- Incline machine 4x10
- Smith machine 4x10
- Dumbbell side lateral raises 3x15
- Reverse pec deck 4x12
- Ez bar front raises 3x12

### Day6/ off راحة

### Day7/ كمر الخطه من اول يوم