

خطة شهر ٩ - ٢٠٢٣ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Bulgarian squats 3x12
- Barbell squats 4x10
- Leg extensions 4x12
- Laying leg curl 3x10
- Dumbbell stiff leg deadlift 3x10
- Seated calf raises 3x15
- Standing calf raises 3x15

الثلاثاء تمرين الصدر و البطن:

- Incline machine press 4x10
- Flat dumbbell bench press 4x10
- Incline dumbbell fly 3x12
- Chest dips 3x10
- Leg raises 4x20
- Rope crunches 4x25

الأربعاء: راحة الخميس تمرين الظهر و تراسيس :

- Tbar row 4x12
- Close grip lat pulldown 3x12
- Underhand cable row 3x12
- Barbell row 3x10
- Deadlift 4x10
- Dumbbell seated shurgs 4x10

الجمعة: اكتاف و بطن

- Machine shoulder press 3x10
- Cable lateral raises 4x10
- Rope front raises 3x15
- Wide grip barbell upright row 3x12
- Reverse pec deck 3x15
- Leg raises 4x25
- Decline ab crunches 4x25

السبت: ذراع

- Wide grip ez barbell curl 4x10
- Preacher curl 4x12
- One arm cable hammer curl 5x10
- Rope pushdown 4x12
- Close grip bench press 3x12
- Rope overhead triceps extensions 4x10

الاحد: راحة