خطة شهر ١ - ٢٠٢٣ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Smith machine barbell squats 5x10
- Front barbell squats 3x15
- Hack squats 4x25
- Leg press 4x25
- Leg extensions 4x12
- Laying leg curl 4x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر:

- Incline dumbbell press 4x10
- Incline smith machine press 4x10
- Decline barbell press 4x10
- Pec deck 4x15
- Push ups 2x20

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و بطن:

- Neutral grip Lat pulldown 4x10
- Barbell row 4x10
- Machine row 4x10
- Barbell deadlift 4x12
- Crunches 4x25

الجمعة: اكتاف و بطات

- Barbell shoulder press 4x10
- Dumbbell side lateral raises 4x12
- Plate front raises 4x12
- Dumbbell rear delt raises 4x10
- Dumbbell seated shrugs 4x10
- Standing calf raises 6x25

السبت: ذراع

- Close grip Ez bar (superset with) Wide grip Ez bar ٤ جلسات ب ١٢ عده لكل تمرين
- Dumbbell preacher curl 3x12
- Dumbbell hammer curl 3x12
- Cable standing curl 3x12
- Close girp bench press 4x12
- Rope pushdown 6x12
- Barbell skullcrusher 4x10

الاحد: راحة

SAMOOGYM