

## خطة شهر ٢ - ٢٠٢٣ المجانية

### يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg extensions 4x20 رجل وحده بكل جلسه
- Barbell squats 4x10
- Hack squats 3x12
- Leg press 4x20 اول جلستين رجلك عريضه ثاني جلسيتين رجلك بالوسط
- Laying leg curl 3x15 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Stiff leg deadlift 3x10
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

### الثلاثاء تمرين الصدر:

- Incline Machine press 4x10
- Incline smith machine press 4x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Decline Dumbbell press 4x10
- Pec deck 4x15
- Cable crossover 3x15 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه

### الأربعاء: راحة

### الخميس تمرين الظهر و بطن:

- One arm barbell row 4x10
- Cable seated row 4x12 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Rack pulls 4x10
- Rope straight arm pulldown 4x10
- Lat pull down 3x15
- Crunches 4x25
- Leg raises 4x20

### الجمعة: اكتاف و بطات

- Smith machine shoulder press 4x10
- Dumbbell side lateral raises 4x10
- Rope front raises 3x10
- Dumbbell rear delt raises 4x10
- Reverse pec deck 3x15

### السبت: ذراع

- Reverse barbell curl 3x15
- Dumbbell hammer curl 3x15
- Preacher curl 4x10
- Barbell curl 5x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Overhead rope extensions 4x10
- Rope pushdown 3x15 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Close grip bench press 4x10
- Dips 3x15

الاحد: راحة



SAMMOOGYM

