

خطه شهر رمضان المجانيه

خطه شهر رمضان راح تتكون من ٤ ايام تدريب فقط

مع قله الاكل بشهر رمضان والمائي ، يفضل تقليل الفولايوم التدريبي بعد ، ويرفع مره ثانيه بعد شهر رمضان ان شاء الله

اليوم الاول : Push day

- Incline dumbbell press 4x10
- Incline smith machine press 3x10
- Flat bench dumbbell fly 4x10
- Cable crossover 3x15
- Machine shoulder press 4x10
- Smith machine shrugs 4x10
- Dumbbell side lateral raises 4x10
- Triceps rope push down 4x12
- Overhead v bar triceps extension 4x10

اليوم الثاني: Pull day

- Smith machine row 4x10
- One arm barbell row 4x10
- Rope pullover 3x15
- Seated v bar row 3x10
- Hyperextensions 3x20
- Lat pull-down 3x10
- Biceps Ez bar curl 3x10
- Alternating dumbbell curl 3x10
- Rope hammer curl 4x10
- Rope crunches 4x25

اليوم الثالث : اوف
اليوم الرابع : Legs

- Laying leg curl 4x10
- Smith machine squats 4x10
- Leg extensions 4x15
- Leg press 4x20
- Seated leg curl 4x12

- Stiff leg deadlift 4x12
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises 4x20

اليوم الخامس: Upper Body

- Chest machine press 4x10
- Pec deck 4x10
- Dumbbell rear delt raises 4x10
- Reverse pec deck 3x15
- Cable side lateral raises 4x10
- Close grip barbell curl 3x12
- Preacher curl 3x10
- Underhand triceps push down 3x10
- Dumbbell kickbacks 4x12
- Machine crunches 4x25

اليوم السادس: اوف
اليوم السابع: اوف

رمضانكم مبارك حبايب وعساكم من عواده ❤️

SAMMOOGYM

