



خطة شهر ٦ المجانية ٢٠٢٢

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- سوي ١٠ عدات ريج ٢٠ ثانيه سوي ١٠ عدات ريج ٢٠ ثانيه وكرر العمليه ١٠ مرات بحيث Barbell squats توصل ١٠ جلسات توتل خلال ٢٠٠ ثانيه
- استخدم وزن صعب تجيب بيه ١٠ عدات ، وطبق نفس نظام التمرين القبليه لحد ما توصل ١٠٠ عده Leg press خلال ٢٠٠ ثانيه، مده الراحة سر نجاح الخطه لا تهمله
- ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عده 6x20 Leg extensions
- صعود ونزول بطيء بالوزن وبوزن صعب تجيب بيه ١٥ عده لهذا نأفس نفسك 4x20 Laying leg curl
- Standing calf raises 6x25

اليوم الثاني: صدر مع بطن

- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها Smith machine incline press ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- Incline dumbbell press 4x10
- صعود بطيء مع شد للصدر بأقصى جهدك بكل عده 4x12 Incline dumbbell fly
- Decline barbell press 3x12
- Rope crunches 4x25

اليوم الثالث: ظهر

- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها ١٠ عدات بعدها Lat pulldown راحه وكذا لحد ما توصل ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها ١٠ عدات بعدها Barbell row راحه وكذا لحد ما توصل ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عده 3x10 Machine row
- اسحب لاسفل الصدر وقلص الظهر لمده ٣ ثواني 3x12 Underhand seated cable row
- Barbell deadlift 3x10

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس : اكتاف

- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه Dumbbell side lateral raises
- Dumbbell rear delt raises 3x30
- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه Seated Barbell press
- طبق نفس نظام السكوات بتمرين الرجل ١٠ عدات بعدها راحه ٢٠ ثانيه بعدها ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه Barbell shrugs
- Cable side lateral raises 3x30
- Machine crunches 4x25
- Abs leg raises 4x25



خطة شهر ٦ المجانية ٢٠٢٢

اليوم السادس : ذراع و بطن

- **Standing close grip Ez-bar** ٢٠ ثانية ١٠ عدات بعدها راحة ٢٠ ثانية بعدها ١٠ عدات بعدها راحة وكذا لحد ما توصل ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- **One arm cable standing curl 3x12**
- **Wide grip cable curl 3x12** وزن ثقيل
- **Dumbbell hammer curl** ٢٠ ثانية بعدها ١٠ عدات بعدها راحة ٢٠ ثانية بعدها ١٠ عدات بعدها راحة وكذا لحد ما توصل ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- **Triceps straight bar pushdown** ١٠ عدات بعدها راحة ٢٠ ثانية بعدها ١٠ عدات بعدها راحة وكذا لحد ما توصل ١٠٠ عده خلال ٢٠٠ ثانيه
- **Ez bar skullcrush 3x12** وزن متوسط الى ثقيل ، المهم شد الترايسبس بأقصى جهد بهذا التمرين اكثر من علو الوزن ، لان ممكن ياذي اكوع لكنه من اهم تمارين الحجم للترايسبس
- **Triceps dips 3x15** وزن ثقيل

اليوم السابع : راحة

SAMMOOGYM

