

خطة شهر ٧ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Barbell squats 4x12
- Leg press 4x12
- Bulgarian squats 3x12
- Lunges 4x10 لكل رجل
- Seated leg curl 4x12
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises 4x20

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Incline Dumbbell chest press 4x12
- Decline dumbbell press 3x12
- Pec deck 4x12
- Smith machine chest press 2x10
- Rope pushdown 3x15
- Skullcrusher 4x12
- Bench dips for triceps 3x12

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Barbell row 4x12
- Rack pulls 4x12
- Wide grip lat pull down 3x10
- Underhand seated cable row 3x10
- Deadlift 3x10
- Barbell curl 4x10
- Dumbbell preacher curl 3x10 Superset Dumbbell hammer curl 3x10

الجمعة: اكتاف و بطن

- Seated Machine shoulder press 4x10
- Cable side lateral raises 4x10
- Ez barbell front raises 3x15
- Dumbbell rear delt raises superset with reverse pec deck 3x12 لكل تمرين
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: اوف

الاحد: كرر الخطة من اول يوم