

خطة شهر ٨ - ٢٠٢١ الحماية

DAY1: 2x Chest, 2x Shoulders, 1x Triceps

DAY2: 2x Back, 2x Biceps, 1x Rear delt

Day3: 3x Quads, 2x Calves, 1x Abs

Day4: 2x Chest, 2x Shoulders, 2x Triceps

Day5: 2x Back, 2x Biceps, 1x Traps, 1x Abs

Day6: 2x Hammies, 1x Glutes, 2x Calves, 1x Abs

Day7: Off

Day1:

- Incline dumbbell press 3x10 استخدم وزن جيد وضيّف جلسه احماء قبل ما تبدي بالتمرين حتى تتأكد جسمك وصدرك جاهز
- Flat bench fly 4x12 شد صدرك لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Barbell Seated Military press 4x12
- Cable side lateral raises 3x15 ثبت الوزن لمدة ثانيه بكل عده قبل النزول بالوزن
- Triceps dips 4x12-15 استخدم سرعه بطيئه يعني لا تطلع وتنزل سريع بالوزن حتى الترايبس يتفعل

Day2:

- Underhand pulldown 4x12 خلي الوزن يمدد الاجنحه بكل عده و شد ظهرك عند النزول بأقصى جهدك
- Straight arm pushdown 4x15 التركيز هنا على تفعيل الاجنحه وليس الصدر انتبه فخلي الوزن يمدد الاجنحه بكل عده
- Rope hammer curl 4x12 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده عن الطلوع
- Barbell bar curl 4x12 عدات بطيئه
- Rope face pully 3x15

Day3:

- Leg press 4x15-20 ضيف جلسه احماء قبل ما تبدي بالجلسات والعداات والمطلوبه ، ادفع الوزن باطراف أصابع رجلك وليس كعبك لان التركيز هنا على الرجل الاماميه
- Smith machine squats 4x10
- Leg extensions 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Standing calf raises 4x20
- Seated calf raises 3x25
- Leg raises 4x20

Day4:

- Decline dumbbell fly 4x12 مدد صدرك وشده لمدة ٣ ثواني بكل عده هنا
- Incline dumbbell press 4x12 حاول ما تطلع بالوزن لاعلى نقطه لكن خلي صدرك مشدود بكل عده من دون توقف او اخذ أي نقطه بريك بين العداات (تاكد من شد صدرك بكل عده بس من دون تثبيت الوزن بالعهه مثل التمرين القبله)
- Dumbbell front raises 3x15 ثبت الوزن لمدة ٢ ثانيه بكل عده عن الطلوع بالوزن
- Dumbbell side lateral raises ثبت الوزن لمدة ٢ ثانيه بكل عده عند الطلوع بالوزن
- Underhand triceps pushdown 4x12

التمرينين هذي للترايبسب سويهم سوبر سيت وتاكد من شد الترايبسب 4x10 skullcrusher
لمده ٣ ثواني بكل عده بتمرين الحبل ، ما يحتاج تثبته لمده معينه بالتمرين البعده بس تاكد الترايبسب مشدود طول الوقت

Day5:

- Dumbbell row 4x12 مدد وشد الاجنحه وبكل عده
- Underhand seated cable row 4x12
- Ez bar reverse curl 3x12 ٣ ثواني ثبت الوزن لمده ٣ ثواني
- Ez bar preacher curl 3x12 التمرين القبلة
- Barbell shrugs 3x12 ٣ ثواني ثبت الوزن بكل عده لمده ٣ ثواني
- Abs crunches 3x20

Day6:

- Laying leg curl 4x12 شد رجلك لمده ٣ ثواني بكل عده
- Barbell stiff legged deadlift 4x12 مدد رجلك الخلفيه على قدر المستطاع بكل عده
- Seated calf raises 4x12 استخدم وزن جيد بس تاكد تمدد البطاط وتشدتها بأقصى قوتك بكل عده من دون ما تثبت الوزن
- Standing calf raises 3x25 ثبت الوزن بكل عده لمده ٣ ثواني وخلي قدمك على شكل رقم ٧ خلال التمرين
- Leg raises 4x25

Day7: Off

SAMMOOGYM

