

خطة شهر ١١ - ٢٠٢١ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Laying leg curl 6x10 سوبر سيت مع التمرين البعده
- Leg extensions 6x10 سوبر سيت مع التمرين القبلة
- Hack squats 4x12
- Leg press 3x25
- Barbell walking lunges 3x25
- Seated calf raises 3x15
- Standing calf raises 4x12

الثلاثاء تمرين الصدر و البطن:

- Flat dumbbell bench press 4x10
- Incline barbell press 4x12
- Decline dumbbell press with twist 3x15
- Pec deck 6x12 اعصر صدرك لمدة ٣ ثواني بكل عده كأنه يطلبك فلوس
- Machine crunches 4x25

الأربعاء: راحة الخميس تمرين الظهر و تراس:

- Rope seated cable row 3x15
- Rope straight arm pushdown 3x15
- Machine row 4x12
- Two arm dumbbell incline bench row 3x12
- Barbell deadlift 3x12 سوبر سيت مع التمرين البعده
- Barbell shrugs 3x12

الجمعة: اكتاف و بطن

- Dumbbell seated shoulder press 4x10
- Dumbbell front raises 3x15
- Rear delt dumbbell raises 3x15
- Wide grip cable upright row 4x12
- Barbell side lateral raises 3x15 استخدم اخف بار وامسكه من الوسط
- Leg raises 4x25
- Decline ab crunches 4x25

السبت: ذراع

- Spider curl 3x15
- Standing rope pushdown 4x10
- Close grip ez bar curl
- Triceps dips 4x12
- Wide grip barbell curl 4x10
- Reverse grip barbell curl 3x15
- Rope pushdown 3x15

الاحد: راحة



SAMMOOGYM

