



خطة شهر ١٢ المجانية ٢٠٢٠

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Front barbell squats 4x12
- Leg press 4x20
- Barbell squats 3x12
- Laying leg curl 4x12
- Leg extensions 3x20
- Barbell walking lunges 2x30 لكل رجل
- Standing calf raises 5x20

اليوم الثاني: صدر

- Flat bench dumbbell fly 4x12
- Decline dumbbell press 4x10-12
- Incline barbell press 4x10-10-10-8
- Pec deck 3x20
- Dumbbell pullover 2x20

اليوم الثالث: ظهر

- V-bar pulldown 4x12
- Underhand seated cable row 4x10-12
- Barbell row 4x10
- Machine row 3x12
- Barbell deadlift 5x8

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس: اكتاف

- Plate front shoulder raises 4x10
- Dumbbell seated shoulder press 4x12
- Cable rear delt raises 3x20
- Dumbbell front raises 1x40
- Dumbbell side lateral raises 4x20

اليوم السادس: ذراع و بطن

- Rope overhead triceps extensions 4x12
- Wide grip ez bar curl 4x12
- Straight bar triceps pushdown 3x15
- Close grip cable curl 3x12
- Dumbbell kickback 3x15
- Dumbbell hammer curl 3x15
- Underhand one arm triceps pushdown 2x20
- Rope crunches 4x25

اليوم السابع: راحة