



شهر رمضان شهر خير وبركة ، كل عام وانت بالف خير ، خلال شهر رمضان التغذية راح تكون صعبة وإدخال كمية الاكل خلال الأسبوع راح تكون اصعب من الوضع الاعتيادي لهذا التركيز بالخطه راح يكون على تمرين الجسم ٤ مرات بالاسبوع بس مع التركيز على تقليل كمية التمارين و الجلسات و العداات بحيث الضغط يكون قليل على الجسم خلال هذا الشهر الكريم

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg press ٤ جلسات احماء متبوعه ب٤ جلسات تمرين
- كل جلسه تمرين سويه ١٠ عداات رجل ضيقه و ١٠ عداات وسط و ١٠ عداات واسعه يعني ٣٠ عده توتل بكل جلسه
- Leg extensions 5x10
- Back squats 4x10
- Hack squats 2x30
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني: راحه

اليوم الثالث: صدر ، ترايبس و كتف خلفي

- Incline bench dumbbell press 4x10 قلص الصدر لمدته ثابنتين بكل عده
- Cable crossover 4x15 قلص الصدر بكل عده لمدته ٣ ثاوني
- Flat bench press 4x10
- Pec deck 4x12
- Rope pushdown 4x15 قلص الترايبس لمدته ثابنتين لكل عده
- Dumbbell skullcrusher 4x15
- Dumbbell rear delt raises 4x12

اليوم الرابع: راحه

اليوم الخامس: ظهر و بايسبس

- One arm dumbbell dead stops 6x10 وزن عالي
- Close grip cable row 4x10
- Barbell deadlift 4x8
- Rope pulldown 4x15
- Machine row 3x10
- Standing two arm dumbbell curl 3x15
- Dumbbell hammer curl 4x12
- One arm cable curl 2x20

اليوم السادس: كتف و معدة

- One arm dumbbell side lateral raises 3x20 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني لمدته ترفعه وقلص الكتف بأقصى جهد خلالها ركز على التقليل أكثر من الوزن
- Dumbbell seated shoulder press 4x10 نزل الوزن بشكل بطيء وادفعه بشكل سريع
- Plate front raises with twist 3x15 فر الوزن مثل الستيرن بكل عده
- Reverse pec deck 3x20 قلص الكتف الخلفي لمدته ٣ ثواني بكل عده
- Barbell shrugs 4x10 قلص المثلت لمدته ٣ ثواني بكل عده
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

اليوم السابع: راحه

و رمضان كريم عليكم و كل عام وانتم بالف خير  
أخوكم أسامة