



خطه مخصصه لشهر رمضان

خطه تدريب شهر ٥ المجانية

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 ٣ مرات بالاسبوع بس مع التركيز على تقليل كمية التمارين و الجلوسات و العادات بحيث الضغط يكون قليل على الجسم خلال هذا الشهر الكريم وبسبب فايروس كورونا والحظر الحالي الخطه الاولى راح تكون خطه منزلية وراح تنزل خطه ثانية للمصالات.

خطه التمرين المنزليه ٣ أيام تدريب ٣ أيام كارديو فقط

اليوم الاول: صدر مع اكتاف وترايسبس

- Push ups 2x20-30
- Dumbbell Incline bench press 4x20
- Dumbbell flat bench fly 4x25-30
- One Dumbbell side lateral raises 4x25
- One arm Dumbbell front raises 3x25
- Dumbbell rear raises 3x25
- Dumbbell overhead triceps extensions 3x25
- Dumbbell kickbacks 3x25

اليوم الثاني: ٢٠ دقيقة ركض بالبيت او بالشارع ان امكن
اليوم الثالث: رجلين / كاف / و بطن

- Dumbbell walking lunges 4x20 each leg
- Bodyweight squats 4x50
- Dumbbell Sumo squats 4x25
- Seated dumbbell leg extensions 3x20
- Laying dumbbell curl 4x20
- Seated dumbbell calf raises 4x25

اليوم الرابع: ٢٠ دقيقة ركض بالبيت او بالشارع ان امكن

اليوم الخامس: مع ترايس و بايسبس :

- Two arm dumbbell row 4x25-30
- Underhand dumbbell Row 4x30
- Dumbbell pullover 3x30
- Pull ups 3x15 اذا كانت متوفره
- Seated Dumbbell shrugs 4x30 قلص الترايس بكل قوتك
- Dumbbell 21's (3 sets) قلص البايسبس لمدته ثانيتين بكل عده
- Dumbbell preacher curl 3x30
- Dumbbell hammer curl 3x30

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

اليوم السادس: ٢٠ دقيقة ركض بالبیت او بالشارع ان امکن
اليوم السابع: راحة



SAMMOOGYM

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

@SAMMOOGYM

Info@sammoogym.ca