



خطة شهر ١ المجانية ٢٠٢١

++++* جدول التمرين +++++

اليوم الاول : سيقان

- Back squats 4x10
- Laying leg curl 3x12
- Leg press 4x20
- Leg extensions 3x20
- Stiff legged deadlift 4x10
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني صدر

- Incline dumbbell press 5x12
- Decline dumbbell fly 7x10
- Incline barbell press 4x15
- Pec deck 4x15
- Flat Dumbbell bench press 3x12

اليوم الثالث ظهر مع كتف خلفي

- Underhand lat pulldown 4x12
- One arm dumbbell row 4x12
- Seated underhand straight bar cable row 3x20
- Pull ups 4x15
- Two arm dumbbell incline bench row 3x10
- Rope rear delt pullys 3x15

اليوم الرابع راحة

اليوم الخامس ذراع

- Incline bench dumbbell curl 3x10
- Straight bar pressdown 4x10
- Alternating dumbbell curl 3x12
- Ez bar skullcrusher 3x15
- Standing one arm cable curl 3x20
- Reverse grip triceps pressdown 3x15
- Standing barbell curl 3x15

اليوم السادس : كتف و معدة



خطة شهر ١ المجانية ٢٠٢١

- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Seated dumbbell shoulder press 4x12
- Cable side lateral raises 4x12
- Plate front raises 3x15
- Machine crunches 4x25
- Abs leg raises 4x25

اليوم السابع : راحه

SAMMOOGYM