



## خطة شهر ١٠ المجانية ٢٠٢٣

### اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg press 4x15 خلي قدمك عريضه بأول جلسه و بالوسط بثاني جلسه و عريضه بثالث جلسه ووسط رابع جلسه
- Barbell squats 4x15
- Machine laying leg curl 4x16
- Machine leg extensions. 4x15
- Hack squats 4x15
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

### اليوم الثاني: صدر

- Smith machine incline press 6x12-10 ممكن تستخدم بار عادي مكانها مو سمث
- Decline dumbbell fly 4x12
- Dumbbell flat bench press 4x15
- Pec deck 3x20
- Cable crossover 4x15-12

### اليوم الثالث: ظهر

- Neutral grip lat pulldown 4x15-12
- Machine underhand row 6x10 ممكن تبدله بحسب بار قبضه مقلوبه في حال عدم توفر المكينه هذي
- One arm dumbbell row 5x10
- One arm cable row 4x15-12
- V-bar pulldown 4x16
- Barbell deadlift 3x12

### اليوم الرابع: راحة

### اليوم الخامس : اكتاف

- Dumbbell side lateral raises 4x12
- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Seated Barbell press 4x12
- Cable side lateral raises 7x10
- Wide grip uprghrt row 4x12
- Ez bar front raises 2x20
- 

### اليوم السادس : ذراع و بطن

- Standing close grip Ez-bar 4x12
- One arm cable standing curl 3x15
- Wide grip cable curl 3x15
- Dumbbell hammer curl 3x15
- Triceps straight bar pushdown 4x12
- Ez bar skullcrush 3x15
- Rope kickbacks 2x20
- Machine crunches 6x25
- Leg raises 5x25

### اليوم السابع : راحة