



خطة شهر ١١ المجانية ٢٠٢٠

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg press 4x15-20
- Barbell squats 4x12-15
- Machine laying leg curl 4x12-15
- Machine leg extensions 4x12-15
- Hack squats 4x15-12-12-10
- Seated calf raises 4x15-20

اليوم الثاني: صدر

- Smith machine incline press 6x12-10
- 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
- One arm dumbbell row 5x10
- One arm cable row 4x15-12
- V-bar pulldown 4x16

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس : اكتاف

- Dumbbell side lateral raises 4x12
- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Seated Barbell press or machine shoulder press 4x12
- Cable side lateral raises 7x10
- Machine crunches 4x25
- Abs leg raises 4x25

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

اليوم السابع : راحة