

خطة شهر ٢ - ٢٠٢٢ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg press 5x8
- Barbell squats 4x10
- Leg extensions 4x12
- Laying leg curl 4x15
- Barbell walking lunges 4x15 each leg
- Seated calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و البطن:

- Pec deck 4x10
- Decline dumbbell fly 3x12
- Incline barbell press 4x10
- Flat bench press 3x10 (نزل الوزن مرتين)
- Cable crossover 4x12
- Machine crunches 4x25

الأربعاء: راحة الخميس تمرين الظهر و الترايسبس:

- Barbell row 4x10
- Lat pulldown 4x12
- Underhad cable seated row 4x15
- One arm dumbbell row 4x10
- Deadlift 4x8
- Triceps standing pressdown 4x12
- One arm triceps underhand pressdown 4x12 (نزل الوزن مرتين)
- Overhead dumbbell extensions 3x12

الجمعة: اكتاف و بطن

- Dumbbell side latral raises 4x10 (نزل الوزن مرتين)
- Rope front raises 4x12
- Rear delt cable raises 3x15
- Seated dumbbell shoulder press 4x10 (نزل الوزن مرتين)
- Leg raises 4x25
- Decline ab crunches 4x25

السبت: ذراع

- Wide grip Ez bar curl 3x12 (نزل الوزن مرتين)
- Standing rope pushdown 4x10
- One preacher cable curl 4x10
- Bent over triceps cable extensions 3x12 (نزل الوزن مرتين)
- Wide grip barbell curl 4x10
- Reverse grip barbell curl 3x15

الاحد: راحة