



خطة شهر ٤ المجانية ٢٠١٩

اليوم الاول : سيقان

- Back squats بطيء مع نزول بطيء
- Leg press 5x12-14
- Leg extensions 4x20
- Dumbbell walking lunges 4x20
- Laying leg curl 5x12
- Seated calf raises 5x15

اليوم الثاني صدر

- Dumbbell incline bench press بطيء بالوزن
- Dumbbell Flat bench fly 5x16
- Decline barbell press 4x12
- Flat Dumbbell bench press 4x12
- Push ups جلستين واوصل بيها للفشل العضلي

اليوم الثالث ظهر

- Rope seated cable row 5x15
- Bent over barbell row 4x10
- Two arm dumbbell row 5x12
- Lat pulldown 5x15
- Barbell deadlift 4x12
- Back hyperextensions 2x30

اليوم الرابع راحه

اليوم الخامس ذراع

- One arm dumbbell curl 4x12
- Underhand triceps cable pressdown 4x12
- Preacher curl close grip curl 4x10
- Ez bar skullcrusher 4x12
- Reverse grip barbell curl 4x10
- One arm cable kickbacks 3x20

اليوم السادس : كتف و معدة

- Smith machine shoulder press بطيء مع نزول بطيء بالوزن
- Cable rear delt raises 4x20
- Dumbbell side lateral raises 4x20
- Plate front raises 2x40
- Seated calf 4x20
- Abs leg raises 4x25

اليوم السابع : راحه