

خطة شهر ٥ المجانية ٢٠٢٢

Day1: Chest / Shoulders / Triceps / Abs

- Incline dumbbell press 4x10
- Decline dumbbell press 3x10
- Flat bench cable fly 3x15
- Dumbbell side lateral raises 4x15
- Dumbbell seated shoulder press 3x10
- Overhead rope extensions 3x15
- Dumbbell kickbacks 3x15
- Rope crunches 4x20

Day2: Back/ Rear delts / Biceps

- Lat pulldown 4x12
- Underhand barbell row 3x10
- Machine row 3x12
- Hyperextensions 3x20
- Reverse pec deck 3x15
- Ez bar biceps curl 4x10
- Ez bar reverse grip curl 4x10

Day3: off

Day4: Legs

- Leg extensions 4x15
- Laying leg curl 4x12
- Medium feet leg press 4x15
- Back squats 4x12
- Barbell walking lunges 4x12 each leg
- Seated calf raises 4x15
- Standing calf raises

Day5: off

Day6: كرر الخطة من يوم الصدر ، (جدولك راح يتغير أيام تدريبه كل أسبوع لان هذي خطة تركز على شد الجسم بعد رمضان و فتره طويله من التمرين الأقل ، فكل ما توصل يوم ٦ من الخطة تكرر الخطة من يوم الصدر من اول وكذا كل أسبوع .