



## خطة شهر ٦ المجانية / ما بعد الحظر – خطة للصالات الرياضية

اليوم الأول: رجلين

- Bodyweight squat 4x50
- Hack squats 5x12
- Leg press 4x15
- Leg extensions 6x12
- Laying leg curl 2x20
- Stiff legged deadlift 5x10
- Back squats 4x10

اليوم الثاني: صدر و بطات

- Incline bench dumbbell press 4x10
- Flat bench press 4x10
- Decline barbell press 4x12
- Decline dumbbell fly 4x10
- Dumbbell pullover 3x15
- Standing calf raises 6x25

اليوم الثالث: ظهر و بطن

- Pullups 4x12 or Lat pulldown 4x12
- Close grip seated cable row 4x12
- Barbell deadlift 5x10
- One arm dumbbell row 4x10
- Underhand lat pulldown 4x12
- Leg raises 4x25

اليوم الرابع: راحة  
اليوم الخامس: اكتاف و بطات

- Seated dumbbell shoulder press 8x10
- Cable side lateral raises 6x12
- Dumbbell rear delt raises 5x12
- Dumbbell front raises 3x20
- Behind the back Barbell shrugs 4x12
- Seated calf raises 4x25

اليوم السادس: ذراع و بطن

- One arm dumbbell preacher curl 7x12
- Wide grip standing barbell curl 4x12
- Dumbbell contraction 4x12
- Dumbbell triceps kickbacks 4x10
- Close grip bench press 4x10
- Underhand one arm cable triceps pushdown 3x20

اليوم السابع: راحة