



خطة شهر ٦ المجانية ٢٠٢١

اليوم الاول : سيقان

- Back squats 4x14
- Leg press 4x15 وزن عالي مع عادات عاليه
- Plate walking lunges 4x20 لكل رجل ١٠
- Leg extensions 4x12
- Laying leg curl 3x15
- Dumbbell stiff legged deadlift 4x12
- Seated calf raises 5x20

اليوم الثاني صدر

- Pec deck 4x12
- Incline dumbbell press 5x8
- Decline dumbbell fly 4x10
- Flat dumbbell press 4x10
- Dumbbell pullover 4x12

اليوم الثالث ظهر مع كتف خلفي

- Seated wide grip back row 4x10
- Close grip pulldowns 3x10
- Dumbbell one arm row 4x10 وزن عالي
- Bent over barbell row 4x10
- Barbell rack pulls 4x12 وزن عالي
- Dumbbell one arm rear delt raises 2x15

اليوم الرابع راحه

اليوم الخامس ذراع

- Underhand straight bar triceps pushdown 4x10
- Alternating dumbbell curl 4x10
- Barbell skullcrusher 4x10
- Close grip ez bar curl 4x10
- Cable one arm triceps pressdown 4x10
- Dumbbell hammer curl 3x10
- One arm cable curl 4x10

اليوم السادس : كتف و معدة

- Dumbbell seated shoulder press 5x10
- Barbell military press 4x10
- Dumbbell one arm side lateral raises 4x15
- Cable bent over rear delt raises 3x15
- Barbell behind the back shrugs 4x8-10
- Rope crunches 4x25

اليوم السابع : راحه