



خطة شهر ٨ المجانية

اليوم الاول: سيقان

- Laying leg curl 4x12
- Leg press 10x10
- Back squat 3x20
- Dumbbell walking lunges 4x20
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني: صدر

- Decline barbell press 4x10
- Incline dumbbell press 5x10
- Flat bench dumbbell fly 4x12
- Bodyweight pushups 4x20
- Pec deck 5x10

اليوم الثالث: راحة

اليوم الرابع: ظهر ومعدة

- Lat pulldown 4x20
- One arm dumbbell row 8x8 وزن عالي
- Close grip seated cable row 4x12
- Underhand barbell row 3x12
- Barbell deadlift 4x10
- Machine crunches 5x25

اليوم الخامس: اكتاف و ترابس

- Dumbbell side lateral raises 4x20
- Barbell one arm seated shoulder press 3x20
- Reverse pec deck 5x20
- Cable side lateral raises 2x30
- Barbell shrugs 5x10
- Machine shoulder press 4x10



خطة شهر ٨ المجانية

اليوم السادس: ذراع و معدة

- Reverse barbell curl 4x12
- Dumbbell preacher curl 4x12
- Rope triceps pressdown 4x15
- Overhead dumbbell triceps extensions 3x15
- Standing barbell curl 4x12
- One arm cable triceps pressdown 4x20
- One arm cross the body dumbbell curl 2x20
- Crunch kicks 4x20

SAMMOOGYM

