



## ( للنساء ) خطة شهر ٨ المجانية

اليوم الأول: جسم سفلي

- 6 sets of 12 reps squats
- Single leg extensions 3x25 squeeze hard on each rep
- Wide stance leg press superset with close stance leg press 20 reps each for 4 sets
- Dumbbell walking lunges 4x15 each leg
- Seated calf raises 8x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني: جسم علوي

- dumbbell side lateral raises 7x12
- Plate front raises 5x10
- Incline dumbbell curl 4x16
- Rope pushdown 4x16
- Dumbbell hammer curl 4x16
- Leg raises 4x25

اليوم الثالث: راحه

اليوم الرابع: جسم سفلي

- laying leg curl( single leg) 4x14
- Hack squats 6x14
- Barbell front squats 5x10
- Leg extension) 4x12
- Glute kickback 7x20

اليوم الخميس جسم علوي

- lat pull down 4x15
- Two arm dumbbell row 4x12
- Dumbbell rear delts raises 6x15
- Barbell deadlift 6x12
- Back hyperextensions 3x25

اليوم السادس : راحة

اليوم السابع: تمارين شد المؤخرة



## ( للنساء ) خطة شهر ٨ المجانية

Saturday/ glutes and calves

- barbell hip thrusts 6x20
- Cable glute kickbacks 6x20
- Stiff legged dumbbell deadlift 5x14
- Reverse lunges 6x25

# SAMMOOGYM

