

خطة شهر ٨ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg press 4x10 رجلك واسعه
- Barbell squats 3x15
- Leg extensions 4x20
- Lying leg curl 3x20
- Seated leg curl 2x12
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises 4x20

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Incline Barbell chest press 4x8
- Decline dumbbell fly 3x12
- Pec deck 4x10
- Cable crossover
- Smith machine chest press 4x8
- Rope pushdown 3x15
- Skullcrusher 4x12
- Bench dips for triceps 3x12

الأربعاء: راحة الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Underhand Barbell row 4x12
- Lat.pulldown 3x12
- Deadlift 4x8
- Rope seated cable row 3x10
- Ez barbell curl 4x10
- Preacher curl 4x12
- Reverse curls 4x10

الجمعة: اكتاف و بطن

- Machine shoulder press 4x10
- Dumbbell lateral raises 4x10
- Barbell front raises 2x15
- Rope face pulls 3x10
- Reverse pec deck 3x20
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: اوف الاحد: كرر الخطة من اول يوم