



## خطة شهر ٩ المجانية

خلال هذي الخطة راح نركز على الرجل بشكل اعلى لاهميتها ولكبر حجمها كعضله بعد مده بالشهور الماضيه من تديبها مره بلاسبوع

### اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg extensions 4x15
- Back squat 4x12
- Wide feet leg press 4x20
- Hack squats 6x10
- Dumbbell walking lunges 4x15
- Seated calf raises 5x25

### اليوم الثاني: صدر

- Incline dumbbell press 5x10
- Decline dumbbell fly 4x12
- Barbell flat bench press 4x15
- Pec deck 4x15
- Cable crossover 3x20

### اليوم الثالث: ظهر

- Lat pulldown 4x12
- Bent over barbell row 6x10
- One arm dumbbell row 5x10
- Underhand cable row 5x10
- V-bar pulldown 4x16

### اليوم الرابع: راحة

### اليوم الخامس : رجول

- Leg press 6x15
- Laying leg curl 5x12
- Leg extensions 4x20
- Back squats 4x20
- Stiff legged deadlift 4x12
- Standing calf raises 4x25

### اليوم السادس: اكتاف و ذراع

- Dumbbell side lateral raises 7x10
- Dumbbell shoulder press 4x10
- Dumbbell rear delts raises 4x20
- Standing biceps curl 3x14
- Rope triceps pushdown 3x20
- Dumbbell contraction curl 3x12
- Close grip Ez bar skullcrusher 3x12
- Dumbbell hammer curl 3x14