



خطة شهر ٩ المجانية (للنساء)

اليوم الأول: جسم سفلي

- laying leg curl 4x16
- Reverse lunges 4x15
- Barbell front squats 5x12
- Leg extensions 5x18
- Leg press (close feet) 6x20
- Seated calf raises 6x25

اليوم الثاني: جسم علوي

- lat pull down 4x12
- Underhand seated cable row (shoulder width) 5x12
- Barbell deadlift 4x12
- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Dumbbell side lateral raises 5x12

اليوم الثالث: راحه

اليوم الرابع: جسم سفلي

- front squats 4x14
- Leg press 5x25
- Leg extensions 3x25 squeeze at the top for 2 seconds
- Hack squats 4x20
- Seated calve raises 4x25
- Leg raises 4x25

اليوم الخميس جسم علوي

- Dumbbell chest press 4x12
- Standing cable curl 4x12
- Rope triceps pushdown 4x16
- Dumbbell hammer curl 4x12
- Arnold press 3x20
- Rope crunches 4x25

اليوم السادس : راحة



خطة شهر ٩ المجانية (للنساء)

اليوم السابع: تمارين شد المؤخرة

- cable kickbacks 6x15
- Smith machine hip thrusts 6x15/20
- Barbell walking lunges 5x20
- Abductors 4x20
- Barbell squats 4x25 استخدمه المؤخره بالصعود بالوزن
- Standing calf raises 4x20

SAMMOOGYM

