

خطة شهر ٩ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- الهدف زياده تدفق الدم بالرجل الخلفيه (يساعد بتحسين حركة الرجل بالسكوات) Laying leg curl 2x20
- Squats 4x8 اعلى وزن باخر جلسه وحاول ترفع الوزن ولو ربع كيلو كل أسبوع
- Leg press 4x12 حط رجلك اسفل المكينه و قريبه من بعضها
- Leg extensions 4x10 ثبتت التقليص للعضله بكل عدده لمدته ٣ ثواني قبل ما تكرر العدده
- Seated leg curl 3x12 ثبت الوزن لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- استخدم سمث اذا ما عندك مكينه و ثبت الوزن لمدته ٣ ثواني بكل عدده مع تقليص الصدر باقصي حد ممكن Incline machine press 4x8
- Decline barbell press 3x10 عادات من دون توقف لا تقلص العضله هنا بس استخدم وزن جيد
- Pec deck 4x10 قلص الصدر لمدته ٣ ثواني
- Dips 3x12 عادات بطيئه و تركيز على عصر الصدر السفلي
- Rope pushdown 3x15 قلص الترايسبس لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- Decline bench skullcrusher 4x12 استخدم دمبل او بار
- Bench dips for triceps 3x12 قلص الترايسبس لمدته ٣ ثواني بكل عدده

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و الباييسبس:

- Machine row 4x12 قبضه عموديه ركز على تفعيل الاجنحه
- Seated wide grip cable row 3x10 قبضه افقيه ركز على تفعيل اعلى جزء من الظهر و الكتف الخلفي
- Close grip lat pulldown 3x10 اسحب الاجنحه مددتها و شدها بكل عدده
- Deadlift 4x8
- Ez barbell curl 4x10 عادات بطيئه ٣ ثواني طلوع بالوزن و ٣ ثواني نزول بالوزن
- Preacher curl 4x12 استخدم أيد وحده بكل جلسه و قلص الباييسبس لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- Reverse ez barbell curls 4x10 عادات بطيئه ٣ ثواني طلوع بالوزن و ٣ ثواني نزول بالوزن

الجمعة: اكتاف و بطن

- Machine shoulder press 4x10 ثبت الوزن لمدته ٣ ثواني باعلي نقطه وحاول ترفع الوزن أسبوعيا باخر جلسه
- Cable lateral raises 4x10 عادات بطيئه ٣ ثواني طلوع بالوزن و ٣ ثواني نزول بالوزن
- Plate front raises 2x15 ثبت الوزن باعلي نقطه لمدته ٣ ثواني
- Rope face pulls 3x10 اسحب الحبل الى رقبتك و شد على الكتف الخلفي و الترايسبس
- Reverse pec deck 3x20 ثبت الوزن لمدته ٣ ثواني بكل عدده (ممكن اخر ٥ عادات تكون صعبه مو مشكله اذا ما قدرت تثبت الوزن باخر ٥ عادات)
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم