



خطة تدريب شهر ٦ المجانية

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- ٥ دقائق احماء على جهاز الدراجة اذا متوفر او جهاز المشي
- Leg extensions 3x20
- Back squats 5x10-12 سوي جلستين احماء بالبداية
- Hack squats 4x12
- Leg extensions 3x15 كرر هذا التمرين بعدات بطينه
- Laying leg curl 4x20
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني: ذراع

- Standing barbell wide grip curl 4x10
- Dumbbell one arm preacher curl 4x12
- Dumbbell alternating curl 3x15
- Dumbbell hammer curl 4x10
- Rope pushdown 3x15
- Barbell skullcrusher 6x12
- Triceps dips 3x15

اليوم الثالث: صدر

- Incline barbell press 4x10-12. ابدي بجلستين احماء بالبداية
- Decline dumbbell fly 4x20
- Incline dumbbell press 4x12
- Cable crossover 3x15
- Flat dumbbell bench press 2x20

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس: ظهر و بطات

- Bent over barbell row 4x10-12 ابدي بجلستين احماء بالبداية
- Two arms dumbbells bent over row 4x16
- Lat pulldown 4x12-15
- Seated wide grip row 3x15
- Barbell deadlift 4x15-20
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم السادس: كتف و معدة

- Seated dumbbell press 4x10-12 ابدي بجلستين احماء
- Cable side lateral raises 3x15
- Rope front raises 3x12
- Dumbbell bent over rear delts fly 6x12
- Seated dumbbell shrugs 4x10 قلص المثلث لمدة ٣ ثواني بكل عدة
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

اليوم السابع: راحة