



خطة تدريب شهر 7 المجانية

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- ه دقائق احماء على جهاز الدراجة اذا متوفر او جهاز المشي
- Dumbbell squats 2x40
- Barbell front 4x15
- Laying leg curl 4x20
- Leg extensions 4x15
- Leg press 4x25
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم الثاني: ذراع

- Close grip barbell curl 4x12-15
- Alternating dumbbell curl 3x20
- Reverse barbell curl 3x25
- One arm dumbbell preacher curl 2x30
- Straight bar triceps pressdown 4x12
- Smith machine grip bench press 3x15
- Decline bench ez bar skullcrusher 3x20

اليوم الثالث: صدر

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

اليوم الرابع: راحة اليوم الخامس: ظهر و بطات

- Rope seated cable row 4x15
- Underhand barbell row 4x10
- Lat pulldown 6x15
- Barbell deadlift 4x15-20
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

اليوم السادس: كتف و معدة

- Seated dumbbell press 4x10-12 احماء بجلستين احماء
- Dumbbell two arm front raises 3x15
- Dumbbell rear delt raises 4x15
- Arnold press 3x14
- Dumbbell side lateral raises 2x40
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

اليوم السابع: راحة