



خطه تدريب شهر 10 المجانية

اليوم الاول : سيقان

- Body weight squat 2x50 احماء بوزن سكوات من دون وزن
- Leg press 4x15 رجلك وسط
- Back squats 4x10 وزن عالي
- Laying leg curl 4x12
- Leg extenions 4x15
- Standing calf raises 4x15
- Seated calf raises 4x20

اليوم الثاني صدر

- Smith machine incline chest press 5x10-12
- Machine pec deck 4x15
- Cable crossover 4x15
- Flat dumbbell bench press 5x10
- Dips 2x25

اليوم الثالث ظهر مع بطن

- Rope straight arm pulldown 3x25 خلي ذراعك مستقيمه انتبه هذا تمرين ظهر وليس ترايبس
- Bentover barbell row 4x10-12
- Underhand seated cable row 4x15
- Two arm dumbbell row 4x12
- Back hyperextensions 3x20
- Machine crunches 4x25

اليوم الرابع راحه

اليوم الخامس ذراع

- Dumbbell preacher curl 4x12
- Triceps rope pushdown 4x12
- Standing dumbbell alternating curl 4x10 لكل ذراع
- Close grip bench press 4x12
- Close grip barbell biceps curl 3x10
- Dumbbell triceps kickbacks 3x20

اليوم السادس : كتف و معدة

- Cable side lateral raises 2x20
- Smith machine shoulder press 4x10-12
- Dumbbell side lateral raises SUPERSET dumbbell front raises 4x15 لكل تمرين
- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Abs seated twist 4x20

اليوم السابع : راحه

مدة الراحة بين التمارين والجلسات: ٩٠-١٢٠ ثانية