

خطه مخصصه لشهر رمضان

شهر رمضان شهر خير وبركة ، كل عام وانت بالف خير ، خلال شهر رمضان التغذية راح تكون صعبة وإدخال كمية الاكل خلال الأسبوع راح تكون اصعب من الوضع الاعتيادي لهذا التركيز بالخطه راح يكون على تمرين الجسم ٤ مرات بالاسبوع بس مع التركيز على تقليل كمية التمارين و الجلسات و العادات بحيث الضغط يكون قليل على الجسم خلال هذا الشهر الكريم

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg extensions 3x12 عدده ٣ ثواني بكل عدده
- Hack squats 4x12 وزن عالي نزول بطيء وصعود سريع بالوزن
- Leg press ١٢ عدده متبوعه برجلين ضيقه ١٢ عدده كررها على مدار ٤ جلسات
- Dumbbell walking lunges 2x20 لكل رجل
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 3x25

اليوم الثاني: راحه (ممكن تسوي كارديو خلال هذا اليوم فقط)

اليوم الثالث: صدر ، ترايبس و كتف خلفي

- Incline bench dumbbell press 4x10 قلص الصدر لمدته ثانيتين بكل عدده
- Cable crossover 4x15 قلص الصدر بكل عدده لمدته ٣ ثواني
- Decline dumbbell fly 4x15
- Flat machine press 3x10
- Rope pushdown 4x15 قلص الترايبس لمدته ثانيتين لكل عدده
- Ez Bar skullcrusher 4x15
- Dumbbell rear delt raises 4x12

اليوم الرابع: ظهر راحه (ممكن تسوي كارديو خلال هذا اليوم فقط)

اليوم الخامس: ظهر و بايسبس

- Dumbbell back pullover 4x12
- Two arm dumbbell row 4x10 خلي جسمك بزوايه ٩٠ و تاكد من ليس حزام و خلي جسمك بهذي الزوايه خلال العده كامله من دون ما ترفع جسمك و او تغير الزوايه باي شكل
- Wide grip cable row 4x10
- Barbell deadlift 4x8
- Standing two arm dumbbell curl 3x15
- Ez bar reverse curl 4x12
- One arm cable curl 3x15

اليوم السادس: كتف و معدة

- Dumbbell shrugs 3x12 قلص المثلث لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- One arm dumbbell side lateral raises 4x15 ثبت الوزن لمدته ٣ ثواني لمدته ترفعه وقلص الكتف بأقصى جهد خلالها ركز على التقليل اكثر من الوزن
- Barbell seated shoulder press 4x10 نزل الوزن بشكل بطيء وادفعه بشكل سريع
- Dumbbell front raises 3x15
- Reverse pec deck 4x15 قلص الكتف الخلفي لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

اليوم السابع: راحه

و رمضان كريم عليكم و كل عام وانتم بالف خير
اخوكم أسامة