



خطه تدريب شهر ٨ المجانية

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg extensions ١٢ عداه مع التركيز على تقلص العضله لمده ٣ ثواني بكل عداه
- Back squats 6x10 الراحه لا تزيد عن دقيقتين بين كل جلسه
- Leg press 4x20
- Dumbbell walking lunges ١٥ عداه لكل رجل
- Laying leg curl 5x12
- Seated calf raises 5x25

اليوم الثاني: صدر مع بطن

- Decline dumbbell press 5x12
- Incline barbell press 4x10
- Incline dumbbell fly 4x16
- Push ups 4x30
- Smith machine flat bench press 3x14
- Sit ups 4x25

اليوم الثالث: ظهر مع كتف خلفي

- Dumbbell lat pullover هذا تمرين اجنحه وليس تمرين صدر انتبه للفرق بين الاثنين
- Dumbbell one arm row 8x8
- Underhand seated cable row 4x15
- Barbell deadlift 7x10
- V-bar pulldown 4x12
- Dumbbell rear delts raises 2x20

اليوم الرابع: راحه

اليوم الخامس: ذراع

- Close grip ez bar 4x12
- Wide grip barbell curl 4x12
- Alternating dumbbell curl 3x10
- Crossbody hammer curl 3x15
- Underhand cable triceps extenions 3x20
- Close grip bench press 4x14
- Triceps dips 6x12

اليوم السادس: اكتاف مع بطن

- Plate front raises 5x16
- Dumbbell seated shoulder press 4x12
- Dumbbell side lateral raises 5x10
- Rope rear delts pully 4x20
- Arnold press 2x20
- Leg raises 4x25