



## خطه تدريب شهر ٩ المجانية

### اليوم الاول : سيقان

- Leg press 8x12
- Leg extensions 3x20
- Laying leg curl 3x20
- Back squats 4x12
- Dumbbell stiff legged deadlift 5x14
- Seated calf raises 4x20

### اليوم الثاني صدر

- Machine chest press 4x8-12
- Decline dumbbell press 4x12
- Incline bench dumbbell press 4x12
- Incline smith machine press 6x18 تاكد من تقليص الصدر لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Flat bench dumbbell fly 4x12-15 تاكد من تقليص العضله لمدة ٣ ثواني

### اليوم الثالث ظهر مع بطن

- Underhand lat pulldown 6x14
- T-Bar row 4x12
- Overhand barbell row 4x12
- Dumbbell two arm row 4x15
- Vbar seated cable row
- Rope crunches 4x25

### اليوم الرابع راحه

### اليوم الخامس ذراع

- Dumbbell one arm preacher curl 4x12
- Incline bench close grip ez bar curl 3x20
- Alternating dumbbell curl 4x15
- Rope crossbody hammer curl 3x15
- Rope pushdown 3x20
- Barbell decline bench skullcrusher 5x10
- Rope overhead triceps extensions 3x20

### اليوم السادس : كتف و معدة

- Seated dumbbell press 6x10
- Plate side lateral raises 4x20
- Dumbbell rear delt raises 4x20
- Barbell front raises 4x20
- Dumbbell seated shrugs 3x15
- Hanging leg raises 4x25

### اليوم السابع : راحه