

مع ساعات الصيام وكمية الاكل الأقل خلال شهر رمضان
راح نقل أيام التمرين خلال رمضان الى ٤ أيام (رمضانكم مبارك حباب)

التمارين:

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg press 4x12 رجلك واسعه
- Back squats superset with front squats 3x12 كل تمرين
- Laying leg curl 4x16
- Leg press 4x10 رجلك قريبه من بعضها
- Leg extensions 4x30
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 3x25

اليوم الثاني: راحة (ممكن تسوي كارديو خلال هذا اليوم فقط)
اليوم الثالث: صدر و ترايبس وكتف خلفي ومعد

- Decline dumbbell press 4x12
- Floor press 4x12
- Incline bench fly 3x12
- Triceps pressdown 3x20
- Underhand triceps pressdown 3x20 (قبضة معكوسه)
- Dumbbell overhead extensions 4x12
- Dumbbell rear delt raises 2x30
- Leg raises 4x25

اليوم الرابع: راحة (ممكن تسوي كارديو خلال هذا اليوم فقط)
اليوم الخامس: ظهر و بايسبس

- One arm dumbbell row 4x10
- Underhand lat pulldown 4x12 قبضة معكوسة وقلص الظهر لمدته ٣ ثواني بكل عدة
- Underhand barbell row 4x10
- Dumbbell pullover 3x14
- Standing barbell curl 4x10
- Dumbbell alternating curl 4x10
- Barbell reverse curl 3x15 قلص الذراع لمدته ٣ ثواني بكل عدة

اليوم السادس: كتف و معدة

- One arm Dumbbell front raises 4x12
- One arm Dumbbell side lateral raises ٣ ثواني ونزله خلال ٣ ثواني بطيء جدا
- Seated dumbbell shoulder press 4x10
- Dumbbell rear delt raises 4x12
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

اليوم السابع: راحة