

خطة شهر ١٠ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Barbell squats 4x10 ارفع الوزن بكل جلسه بالتدريج
- Leg press 2x20 خلي رجلك واسعه
- Leg press 2x20 خلي رجلك ضيقه
- Leg extensions 4x20 ثبت الوزن باعلى نقطه لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Laying leg curl 3x20 ثبت الوزن باعلى نقطه لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Stiff leg deadlift 3x10
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايبس:

- Incline dumbbell press 4x10 ارفع الوزن بكل جلسه بالتدريج
- Smith machine chest flat press 3x10 رفع الوزن بالتدريج
- Incline dumbbell fly 4x10 شد الصدر لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Decline dumbbell press 3x10 رفع نصفي للوزن (نص عدّه لا ترفع الوزن لآخر نقطه
- Rope overhead extensions 4x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Barbell skullcrusher 3x10
- Dumbbell kickback 3x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و اليايسبس:

- Close grip lat pulldown 4x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني
- Lat pulldown 4x12 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Close grip seated row 3x10 ارفع الوزن بكل جلسه
- Barbell row 3x10 ارفع الوزن بكل جلسه
- Barbell deadlift 3x10
- Dumbbell preacher curl 3x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Barbell curl 3x10 ارفع الوزن ببطيّ ٣ ثواني بالطلوع بالوزن و ٣ ثواني بالنزول بالوزن
- Dumbbell hammer curl 3x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه

الجمعة: اكتاف و بطن

- Dumbbell seated shoulder press 4x10 طلوع ونزول بطيّي بالوزن
- Seated dumbbell lateral raises 3x20 ارفع الوزن بكل عدّه
- Wide grip upright cable row 3x15 ثبت الوزن باعلى نقطه لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Reverse pec deck 4x10 ثبت الوزن لمده ٣ ثواني بكل عدّه
- Rope front raises 3x20
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم