



خطة شهر ٣ المجانية ٢٠١٩

اليوم الاول : سيقان

- وزن خفيف مع تقلبص الرجل بكل عدده 6x12
- Back squats 4x12 وزن عالي
- Leg press 4x10 مع عدات بطينه
- Laying leg curl 7x12
- Dumbbell stiff legged deadlift 4x10
- Seated calf raises 4x25

اليوم الثاني صدر

- Incline bench cable fly 6x12
- Incline bench dumbbell press 4x10
- Decline dumbbell press 4x10
- Flat barbell press 4x12
- Pec deck 2x30 تقلبص الصدر بأقصى قدره بكل عدده

اليوم الثالث ظهر

- Close grip cable pulldown 5x12
- Wide grip cable seated row 4x12
- Barbell rack pulls 4x14
- Two arm dumbbell row 4x10
- Rope straight arm pressdown 3x15

اليوم الرابع راحة

اليوم الخامس ذراع

- Close grip cable curl 3x14
- Wide grip ez bar curl 4x10
- One arm dumbbell preacher curl 3x12
- Reverse grip barbell curl 3x12
- One arm underhand triceps pressdown 3x15
- Overhead rope extensions 6x12
- Triceps dips 4x12

اليوم السادس : كتف و معدة

- Cable side lateral raises 4x14 سوبر سيت مع التمرين البعده
- Dumbbell side lateral raises 4x14 سوبر سيت مع التمرين القبلة
- Dumbbell seated shoulder press 5x12
- Ez bar front raises 3x14
- Dumbbell rear delt raises 3x20
- Dumbbell standing shrugs 3x12
- Rope crunches 4x25
- Abs leg raises 4x25

اليوم السابع : راحة