

شهر رمضان شهر خير وبركة ، كل عام وانت بالف خير ، خلال شهر رمضان التغذية راح تكون صعبة وإدخال كمية الاكل خلال الاسبوع راح تكون اصعب من الوضع الاعتيادي لهذا التركيز بالخطه راح يكون على تمرين الجسم ٤ مرات بالاسبوع بس مع التركيز على تقليل كمية التمارين و الجلسات و العداات بحيث الضغط يكون قليل على الجسم خلال هذا الشهر الكريم

#### اليوم الأول: رجلين مع بطات

- وزن خفيف واحماء مع تقليص العضله لمده ٣ ثواني بكل عده Leg extensions 4x20
- وزن عالي نزول بطيء وصعود سريع بالوزن Barbell back squats 5x12
- رجلين واسعه ١٢ عده متبوعه برجلين ضيقه ١٢ عده كررها على مدار ٤ جلسات Leg press
- لكل رجل Dumbbell walking lunges 4x15
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 3x25

اليوم الثاني: راحه ( ممكن تسوي كارديو خلال هذا اليوم فقط )  
اليوم الثالث: صدر ، ترايسبس و كتف خلفي

- قلص الصدر لمده ثانييتين بكل عده Incline bench dumbbell press 4x10
- قلص الصدر بكل عده لمده ٣ ثواني Cable crossover 4x15
- Decline dumbbell fly 4x15
- Flat bench press 4x10
- قلص الترايسبس لمده ثانييتين لكل عده Rope pushdown 4x15
- Dumbbell skullcrusher 4x15
- Dumbbell rear delt raises 4x12

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

- القبضة معكوسة و اسحب الوزن للصرة وتاكد من تقليص الظهر لمده Underhand barbell row 4x12  
ثانييتين بكل عده
- خلي جسمك بزوايه ٩٠ و تاكد من ليس حزام و خلي جسمك بهذي Two arm dumbbell row 4x10  
الزوايه خلال العده كامله من دون ما ترفع جسمك و او تغير الزوايه باي شكل
- Close grip cable row 4x10
- Barbell deadlift 4x8
- Standing two arm dumbbell curl 3x15
- Dumbbell hammer curl 4x12
- One arm cable curl 2x20

#### اليوم السادس: كتف و معدة

- قلص المثلث لمده ٣ ثواني بكل عده Barbell shrugs 4x10
- ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني لمده ترفعه وقلص الكتف One arm dumbbell side lateral raises 3x20  
بأقصى جهد خلالها ركز على التقليص اكثر من الوزن
- نزل الوزن بشكل بطيء وادفعه بشكل سريع Dumbbell seated shoulder press 4x10
- Plate front raises 3x15
- قلص الكتف الخلفي لمده ٣ ثواني بكل عده Reverse pec deck 3x20
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 3x25

#### اليوم السابع: راحه

و رمضان كريم عليكم و كل عام وانتم بالف خير  
اخوكم أسامة

و رمضان كريم عليكم و كل عام وانتم بالف خير  
أخوكم أسامة

@SAMMOOGYM

[Info@sammoogym.ca](mailto:Info@sammoogym.ca)