

خطه شهر ٨ المجانية



info@sammoogym.ca

<http://sammoogym.ca>

اليوم الأول: رجلين و بطات

- Leg extensions (ارفع الوزن كل جلسه) عدّه ٢٥
- Dumbbell step up 4x15
- Barbell squats 6x8 وزن عالي
- One leg leg press 4x20
- Laying leg curl 4x15
- Seated calf raises 4x20

اليوم الثاني: صدر و بايسبس و بطن

- Decline dumbbell press 4x12
- Incline dumbbell fly 4x15
- Flat bench press 4x10
- Incline dumbbell press 4x10
- Barbell drag curl 3x12
- Dumbbell contraction curl 4x15
- Dumbbell hammer curl 2x30
- Rope crunches 4x25

اليوم الثالث: راحه

اليوم الرابع: ظهر و ترايسبس و بطات

- Two arm dumbbell row 4x10
- Close grip pulldowns 4x15
- Seated wide grip cable row 4x10
- Barbell deadlift 6x10
- Dumbbell pullover 3x15
- Rope pushdown 4x12
- Ez bar seated triceps extensions
- Underhand cable pressdown 3x15
- Standing calf raises 3x25

اليوم الخامس: اكتاف و بطن

- Dumbbell seated shoulder press 4x10
- Dumbbell rear delt raises 7x10
- Cable side lateral raises 4x15
- Plate front raises 2x20
- Dumbbell side lateral raises 1x40
- Leg raises 4x25

اليوم السادس راحه

اليوم السابع: كرر الخطه