



## SAMMOOGYM INC.

خطة شهر ٩ المجانية

### Day1: Leg day:

- leg press ٤ جلسات مع رفع الوزن بشكل تدريجي اتبعها ب ٨ جلسات مع رفع الوزن بشكل تدريجي وحاول تجيب بين ١٦-٢٠ عده بكل جلسة ٤
- Leg extensions ٦ جلسات كل جلسة بيها دروب سيت مرتين الى ٣ و العادات لكل جلسة و دروب سيت بين ١٢-١٤ عده ٦
- Back squats 10x20 هذا التمرين المفروض ينهي رجل ١٠ جلسات كل جلسة ٢٠ عده فشد حيك 20
- Laying leg curl 8x12
- Standing calve raises 10x12

### Day2: Chest day and abs

- incline dumbbell press سوبر سيت مع
- Incline dumbbell fly ٦ تمرين مع التمرين القبلة كل تمرين ١٢ عده ومجموع الجلسات لكل تمرين ٦
- Flat dumbbell beach press ٥ جلسات مع دروب سيت لآخر جلستين ولكل الجلسات ١٠ عادات ٥
- Decline dumbbell fly 7x15
- Machine crunches 5x25

### Day3: Back day and calves

- Bent over barbell row ٦ جلسات احماء اتبعها ب ٦ جلسات تدريب وكل جلسة ١٢ الى ١٤ عده ٤
- Medium grip pulley machine ٦ جلسات كل جلسة ١٢ عده ٦
- Close grip pull down ٨ جلسات كل جلسة ١٢ عده ٨
- Barbell deadlift ٦ جلسات كل جلسة ١٠ عادات و ارفع الوزن بشكل تدريجي ٦
- Seated calf raises 10x20

### Day4: Off

### Day5: Arms

- Standing ez bar curl ٤ جلسات احماء اتبعها ب ٦ جلسات تمرين كل جلسة ولكل جلسة ١٢ عده
- Alternating dumbbell curl 8x12
- Dumbbell hammer curl 6x12
- Cable overhead triceps extension 10x12
- Cable straight bar press down 8x12
- Rope pushdown 6x12

### Day6: Shoulder and abs

- seated dumbbell shoulder press ٤ جلسات احماء اتبعها ب ٨ جلسات تمرين كل جلسة سوي بيها ١٢ الى ١٤ عده
- Seated dumbbell lateral raises 8x12
- Reverse pec deck 6x12
- Dumbbell front raises 6x12
- Abs leg raises 6x25

### Day7: Off

الخطة مناسبة لمرحلة التضخيم والتنشيف ، الخطة تعتمد على الفوليوم العالي ( الجلسات العالية )  
استخدم أقصى جهد ممكن بكل تمرين و حاول تستفاد من الخطة على قدر المستطاع  
أخوك أسامة