

## خطه شهر ١٠ المجانية



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

<http://sammoogym.ca>

اليوم الأول: رجلين و بطات

- Barbell squats ١٠ جلسات كل جلسه ، حاول ترفع الوزن بشكل تدريجي بكل جلسه وتاكد تنزل وتطلع بجسمك بشكل كامل بالعدات
- Leg extensions 4x15 سوي دروب سيت لكل جلسه
- Laying leg curl 6x15 سوي دروب سيت لآخر ٤ جلسات
- Leg press 4x15 رجليك بالوسط
- Seated calf raises 6x25
- Standing calf raises 4x30

اليوم الثاني: صدر و بطن

- Dumbbell decline fly 8x12
- Incline barbell press 4x10
- Dumbbell flat bench press 4x10
- Pec deck 6x14
- Leg raises 4x25
- Rope crunches 4x25

اليوم الثالث: راحه  
اليوم الرابع: ظهر و بطات

- Cable seated underhand cable row 7x12
- Barbell deadlift 6x14
- One arm dumbbell row 4x10
- Lat pulldown 6x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 3x25

اليوم الخامس: اكتاف و بطن

- Dumbbell side lateral raises 10x10
- Barbell shoulder seated press 5x10
- Dumbbell rear delt raises 4x10
- Smith machine shoulder press 7x10
- Cable behind the back side lateral raises 2x40
- Abs crunches 5x25

اليوم السادس ذراع

- Wide grip standing barbell curl 7x12
- Incline bench dumbbell curl 5x10
- Dumbbell hammer curl 4x20
- Dumbbell skullcrusher 10x10
- Cable triceps pressdown 6x10
- Dumbbell kickbacks 4x15

اليوم السابع: كرر الخطه