

خطة التدريب المجانية بمناسبة الواصل الى ٢٠٠ الف مشارك بالقناة



اليوم الأول: رجلين

- Bodyweight squats ١٠٠ عدده من دون انقطاع
- Barbell squats 6x10 وزن عالي
- Laying leg curl 3x30
- Close feet leg press 6x12 الرجل قريبه من بعضها
- Dumbbell walking lunges 3x20
- Seated calf raises 4x25

اليوم الثاني: صدر مع ترايبس

- Incline dumbbell press 6x10 ابدى بجلستين احماء بعدها ٦ جلسات عمل وتأكد من تقليص صدرك بكل عدده
- Decline dumbbell fly 4x12 قلص الصدر بأقصى قوه ممكنه لمدته ٣ ثواني بكل عدده
- Flat barbell bench press 4x10
- Dumbbell pullover 3x20
- Standing triceps cable pressdown 8x10

اليوم الثالث: ظهر و بايسبس

- Bent over barbell row 8x8
- Two arm dumbbell row 5x12
- Underhand lat pulldown 7x12 قبضه معكوسه
- Wide grip seated cable row 4x12 قبضة واسعه
- Barbell deadlift 6x10
- Standing barbell curl 8x10

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس: اكتاف ومعدده

- Wide grip cable upright row 6x12 قبضه واسعه
- Behind the neck barbell press 4x12
- Cable one arm side lateral raises 3x40 تاكد انك تكمل ٤٠ عدده بكل جلسه لكل ذراع
- Dumbbell two arm front raises 3x15
- Reverse pec deck 4x12
- Barbell shrugs 3x16
- Leg raises 4x25

اليوم السادس: ذراع

- Close grip cable standing curl 3x12
- Incline dumbbell curl 3x14
- Rope hammer curl 4x14
- Wide grip barbell preacher curl 3x16
- Rope pushdown 6x15
- Barbell skullcrusher 4x12
- Overhead dumbbell triceps extensions 3x12

اليوم السابع: راحة (الخطة مناسبه لمرحلتى التضخيم او التنشيف ، المسار يحدده نوع الدايت المتبع)