



خطة شهر ١٢ المجانية لسنة ٢٠١٨

### اليوم الأول: رجلين مع بطات (( مهم جدا انك تلتزم بموضوع الثواني المذكور ))

- Leg extensions 3x20 اقضي ٤ ثواني بكده ، ثانيه ونص صعود مع تقلص عضلات الرجل لمدته ثانيه قبل انزال الوزن لمدته ثانيه و نص ( لا تستعجل ابدأ بالعداات ) المفروض الجلسه تطول ٨٠ ثانيه كامله لا تتكاسل وتأكد من اكمالها بالشكل الصحيح و استعجالك باي عده كانك ما سويت العده
- Back squats 6x12 اقضي ٣ ثواني بالنزول بالوزن و ثانيتين بالطلع بالوزن
- Leg press 5x15 اقضي ثانيتين بالنزول و ثانيه بالطلع بالوزن
- Dumbbell walking lunges 4x15 لكل رجل
- Seated calf raises 8x12

### اليوم الثاني: صدر

- Incline dumbbell fly 6x12 قلص عضلات صدرك بكل عده بحيث عروقك تطلع من وجهك من شدة العصر
- Incline dumbbell press 4x12 قلص صدرك بكل عده لا تدفع الوزن بس مهم جدا انك تقلصه بكل عده
- Decline Dumbbell press 4x12 نفس مبدئ التقلص
- Flat bench press 3x15 ركز على تقلص صدرك اكثر من كمية الوزن خصوصا بهذا التمرين
- Pec deck 3x15

### اليوم الثالث: ظهر وبطن

- Underhand lat pulldown 4x12 اسحب الوزن وقلص عضلات ظهرك لمدته ثانيتين بأقصى قوتك قبل الصعود بالوزن وتكرار العده
- One arm dumbbell row 4x12
- T-bar row 4x12
- Seated close grip cable row 3x15
- Back hyperextensions 2x30 استخدم وزن بايدك لما تسوي هذا التمرين
- Leg raises 5x20

### اليوم الرابع: راحة

### اليوم الخامس: ذراع

- Dumbbell hammer curl 4x12 قلص ايدك لمدته ثانيتين بأقصى قوتك كل عده
- Rope pushdown 4x12 قلص الترايسبس لمدته ثانيتين بكل عده لا تستعجل ابدأ بالعداات
- Close grip barbell preacher curl 3x15
- Ez-Bar flat bench skullcrusher 4x15
- Dumbbell alternating curl 7x10
- Cable overhead triceps extensions 7x10

### اليوم السادس: اكتاف وبطن

- Dumbbell shoulder press 6x12
- Plate front raises 4x20
- One arm dumbbell side lateral raises 4x16 قلص و اعصر كتفك الجانبي بكل عده كأنها اخر عده بحياتك
- Dumbbell rear delt raises 5x15
- Dumbbell seated shrugs 4x10 قلص المثلاث لمدته ٣ ثواني بكل عده لا تستعجل ابدأ بالعداات
- Machine crunches 5x20

- الخطة كالعاده مناسبة لفترتي التضخيم و التنشيف
- تقلص كل عضله تمرنها اهم من أي وزن ترفعه ( لما تقلص العضله الي مركز عليها راح تكتشف انه اغلب الاوزان الي كنت ترفعه قبل كانت اعلى من المقدور عليه لهذا ركز حتى تطور جسمك )
- ودعواتك لآخوك انه يفوز ببطاقة الاحتراف قريب .