



خطة شهر ١ المجانية لسنة ٢٠١٩

اليوم الأول: رجلين مع بطات

- Leg press ابدى ب ٣ جلسات احماء متبوعه ب ٥ جلسات تمرين كل جلسه حاول تجيب بيها ١٤-١٦ عدده
- One leg extensions تاكد انك تجيب ٥ جلسات وكل جلسه تحاول تجيب بين ١٤-١٦ عدده
- Back squats 4x12 نزول بطيء بالوزن و صعود سريع
- Barbell lunges سوي ٣ جلسات و كل رجل ١٥ عدده يعني ٣٠ عدده لكل جلسه
- Seated calf raises 6x20
- Leg press toe press 4x20

اليوم الثاني: صدر

- Pec deck اذا ماعندك هذي المكينه استخدم دمبل بنج فلات فراشه وسوي ٦ جلسات ب ١٥ عدده تاكد انك تقلص صدرك بكل عدده بأقصى قوتك
- Incline bench dumbbell press 4x12
- Decline dumbbell fly 4x15
- Decline barbell press 3x15

اليوم الثالث: ظهر وبطن

- Rope straight arm pulldowns 3x25
- Underhand barbell row 4x12
- Underhand seated cable row 4x14
- One arm dumbbell row 4x12
- Barbell deadlift 3x16
- Rope crunches 4x25

اليوم الرابع: راحة

اليوم الخامس: ذراع

- Close grip cable curl 4x12
- Rope pushdown 4x12
- Incline dumbbell curl 4x12
- Decline bench barbell skullcrusher 3x12
- Reverse grip barbell curl 3x12
- Overhead cable extension 3x14

اليوم السادس: اكتاف وبطن

- Barbell side lateral raises 4x15
- Dumbbell rear delts raises 4x15
- Arnold press 3x20
- Cable upright row 5x12 ايدك بعرض اكتافك يعني القبضه بعرض اكتافك لا ضيقه ولا واسعه
- Dumbbell side lateral raises 2x30
- Seated dumbbell shrugs 4x12
- Leg raises 4x25

- 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)