

خطة شهر ٢ - ٢٠٢٥ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Bulgarian squats 4x12
- Leg extensions 3x20
- Hack squats 3x8
- Leg press 4x10 رجلك قريبه من بعضها
- Laying leg curl 3x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Smith machine Incline press 4x10
- Machine flat chest press 3x10
- Flat bench dumbbell fly 3x15
- Cable crossover 4x12
- V bar pushdown 4x10
- Triceps dips 3x10
- Close grip bench press 3x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Close grip pulldown 4x12
- Underhand barbell row 3x10
- One arm dumbbell row 3x10
- Close grip seated row 4x10
- Rope straight arm pushdown 3x15
- Close grip barbell curl 3x10
- Wide grip preacher curl 4x10
- Reverse grip curl 4x12

الجمعة: اكتاف و بطن

- Seated Dumbbell press 4x8
- Dumbbell side raises 3x20
- Cable rear delt raises 3x15
- Barbell wide grip upright row 3x10
- Barbell shrugs 3x10
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم