

خطة شهر ٦ - ٢٠٢٥ الحجازية

يوم الاثنين: تمرين رجل جديد

- Hack squat machine 4x12
- Walking lunges with dumbbells 3x20 (10 per leg)
- Barbell Romanian deadlift 4x10
- Hip thrusts (بار) 3x12
- Lying leg curl machine 4x15
- Seated calf raises 4x20
- Standing calf raises (مكنه) 4x20

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس

- Smith machine incline press 4x10
- Machine chest press 3x12
- Flat bench dumbbell flyes 3x15
- Cable crossover (من الأعلى للأسفل) 4x12
- Rope pushdowns 3x15
- Overhead dumbbell extension 3x12
- Close grip bench press 4x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس

- Neutral grip pull-ups 4x failure
- Barbell bent over row 4x10
- Single arm dumbbell row 4x12
- Chest-supported row machine 3x12
- Rope face pulls 3x15
- Barbell curls 3x12
- Concentration curls 3x10
- Cable curls with rope 3x15

الجمعة: اكتاف و بطن (روتين مختلف)

- Seated dumbbell shoulder press 4x10
- Upright barbell row 3x12
- Standing dumbbell lateral raises 4x15
- Cable reverse flyes (كتف خلفي) 3x15
- Barbell shrugs 3x20
- Weighted sit-ups on decline bench 5x25
- Cable crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم

SAMMOOGYM