

خطة شهر ٨ - ٢٠٢٥ - مجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل

- Hack squat machine 4x12
- Walking lunges 4x12 لكل رجل
- Front squat 3x10 بالبار 3
- Hip thrust machine 4x12
- Lying leg curl machine 3x15
- Standing calf raises 4x25
- Seated calf raises 4x20

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايبس

- Flat barbell bench press 4x10
- Machine incline press 3x12
- Cable fly (high to low) 3x15
- Dumbbell flat fly 4x12
- Rope pushdown 3x12
- Overhead rope extension 3x15
- Close grip bench press 4x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس

- Pull-ups 4x8-10
- Machine high row 3x12
- One arm dumbbell row 4x10 لكل جانب
- Wide grip seated row 3x12
- Rope straight arm pulldown 3x15

الجمعة: اكتاف و بطن

- Barbell curls 3x12
- Concentration curls 4x10
- Cable reverse curls 3x12
- Dumbbell shoulder press 4x10
- Dumbbell lateral raises 4x15
- Face pull 4x12
- Smith machine behind neck press 3x10
- Upright row with barbell 3x12
- Weighted cable crunch 5x20
- Hanging knee raises 5x20

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم

SAMMIOGYM