

خطة شهر ١٢ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Barbell squats 4x10
- Leg press 6x8
- Laying leg curl 3x20
- Leg extensions 2x30
- Bulgarian squats 3x12
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Smith machine incline press 4x10
- Machine chest press 3x10
- Pec deck 3x15
- Decline barbell press 3x10
- Rope pushdown 3x20
- V bar overhead triceps extensions 3x20
- Triceps dips 3x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Barbell deadlift 4x10
- Underhand barbell row 3x10
- One arm dumbbell row 3x10
- Close grip cable seated row 4x10
- Rope straight arm pushdown 3x15
- Ez barbell curl 3x10
- One arm preacher curl 3x10
- Rope hammer curl 3x10

الجمعة: اكتاف و بطن

- Seated dumbbell press 4x10
- Dumbbell side raises 4x15
- Dumbbell rear delt raises 4x10
- Barbell front raises 1x30
- Dumbbell shrugs 3x10
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم