

خطة شهر ٤ - ٢٠٢٥ لـ مجالية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg extensions 4x25
- Hack Squats 4x10
- Barbell squats 3x10
- Laying leg curl 3x12
- Romanian leg deadlift 4x10
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Smith machine Incline press 4x10
- Machine flat chest press 3x10
- Pec deck 3x15
- Cable crossover 4x12
- Rope pushdown 4x10
- Triceps dips 3x10
- Overhead Dumbbell extensions 4x12

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

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

الجمعة: اكتاف و بطن

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

السبت: راحة

الأحد: كرر الخطة من اول يوم