

خطة شهر ١ - ٢٠٢٥ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg extensions 2x25
- Leg press 4x10
- Barbell squats 3x10
- Laying leg curl 3x12
- Stiff leg deadlift 4x10
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

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

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

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

الجمعة: اكتاف و بطن

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

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم