

خطة شهر ١١ - ٢٠٢٤ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل:

- Leg press 4x10 خلي رجلك عريضه بكل عده
- Barbell squats 4x10 رجل بعرض الكتف
- Leg extensions 4x20 ثبت الوزن بكل عده لمدة ٣ ثواني
- Laying leg curl 4x10 ثبت الوزن بكل عده لمدة ٣ ثواني
- Romanian deadlift 4x10 نزول بطيئ وطلوع بطيئ
- Seated calf raises 4x25
- Standing calf raises 4x25

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس:

- Smith machine incline press 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Pec deck 4x10 حرك الوزن ببطيء وشد العضله لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Decline dumbbell press 3x10
- Low cable crossover 4x12
- Rope pushdown 4x12 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Underhand cable pressdown 3x15
- Dumbbell kickbacks 2x20

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس:

- Barbell row 4x10 خلي القبضه اعرض من كتفك بشويه
- Underhand seated cable row 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Rope straight arm pushdown 4x15
- Incline bench dumbbell row 4x10 اسحب الوزن لاعلى الصدر
- Preacher curl 4x12
- Rope hammer curl 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Alternating dumbbell curl 3x15 لكل ذراع

الجمعة: اكتاف و بطن

- Barbell shoulder press 4x10
- Reverse pec deck 4x10 ثبت الوزن لمدة ٣ ثواني بكل عده
- Dumbbell lateral raises 4x15
- Barbell upright row 4x15
- Arnold press 4x15
- Leg raises 5x25
- Rope crunches 5x25

السبت: راحة

الاحد: كرر الخطة من اول يوم