

خطة شهر ٥ - ٢٠٢٥ لـ مجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل

- Leg press machine 4x15
- Bulgarian split squats 4x10
- Sumo barbell squat 3x12
- Glute kickback machine 4x12
- Standing leg curl machine 3x15
- Donkey calf raises 4x25
- Single leg calf raises 4x20

الثلاثاء تمرين الصدر و الترايسبس

- Dumbbell incline press 4x10
- Cable chest press 3x12
- Incline cable fly 3x15
- Machine pec deck 4x12
- Single arm pushdown 3x12
- Bench triceps dips 3x15
- Skull crushers with EZ bar 4x10

الأربعاء: راحة

الخميس تمرين الظهر و البايسبس

- Wide grip lat pulldown 4x10
- Dumbbell pullover 3x12
- Cable row with V bar 4x10
- Reverse grip T-bar row 3x10
- Straight arm cable pulldown 3x15
- Dumbbell hammer curls 3x12
- Spider curls on incline bench 4x10
- Reverse EZ bar curls 3x12

الجمعة: اكتاف و بطن

- Smith machine shoulder press 4x10
- Cable lateral raises 4x15
- Rear delt machine 4x12
- Arnold press 3x10
- Dumbbell shrugs 3x15
- Weighted decline crunches 5x25
- Hanging leg raises 5x25

السبت: راحة

الأحد: كرر الخطة من أول يوم

SAMMOOGYM