

## خطة شهر ١ - ٢٠٢٦ المجانية

### يوم الاثنين: تمرين رجل

- Hack squat machine 4x10
- Walking lunges (4 لكل رجل 12x دامبل) 4
- Smith machine squat 3x10
- Hip adductor machine 4x15
- Lying leg curl 4x12
- Standing calf raises (machine) 5x15
- Seated calf raises 4x20

### الثلاثاء: تمرين الصدر و الترابيسس

- Flat barbell bench press 4x8
- Incline dumbbell press 3x10
- Low cable fly 4x12
- Machine chest press 3x12
- EZ-bar skull crushers 4x10
- Single-arm cable pushdown 3x12 لكل يد
- Bench dips (weighted) 4x12

### الأربعاء: راحة

### الخميس: تمرين الظهر و الباييسس

- Wide-grip lat pulldown 4x10
- One-arm dumbbell row 4x12 لكل جانب
- Hammer strength row 3x10
- Close-grip seated cable row 4x12
- Cable pullover (bar) 3x15
- Dumbbell alternating curls 4x10
- Preacher curl machine 3x12
- Rope hammer curls 3x12

### الجمعة: اكتاف و بطن

- Dumbbell shoulder press 4x10
- Cable lateral raises 4x15
- Plate front raises 3x15
- Reverse pec-deck 4x12
- Smith machine upright row 3x10
- Hanging leg raises 5x15
- Rope crunches 5x25

### السبت: راحة

الأحد: كرر الخطة من أول يوم