

خطة شهر ٢ - ٢٠٢٦ المجانية

يوم الاثنين: تمرين رجل

- Barbell back squat 4x8
- Bulgarian split squat (4 لكل رجل 10x10 دامل) 4
- Leg press (3 12xقبضة متوسطة) 3
- Hip abductor machine 4x15
- Seated leg curl 4x12
- Donkey calf raises 5x15
- Leg press calf raises 4x20

الثلاثاء: تمرين الصدر و الترايبس

- Incline barbell bench press 4x8
- Flat dumbbell press 3x10
- Pec deck fly 4x12
- Cable fly (3 12xمن فوق لتحت) 3
- Close-grip bench press 4x10
- Overhead rope extension 3x12
- Assisted dips 4x12

الأربعاء: راحة

الخميس: تمرين الظهر و البايسيس

- Neutral-grip lat pulldown 4x10
- Barbell bent-over row 4x8
- Chest-supported dumbbell row 3x12
- T-bar row 4x10
- Straight-arm rope pulldown 3x15
- Barbell curls 4x10
- Incline dumbbell curls 3x12
- Cable curls 3x12

الجمعة: اكتاف و بطن

- Barbell shoulder press 4x8
- Dumbbell lateral raises 4x15
- Rope front raises 3x15
- Rear delt dumbbell fly 4x12
- Dumbbell upright row 3x12
- Decline bench leg raises 5x15
- Cable woodchoppers 4x20 لكل جانب

السبت: راحة

الأحد: كرر الخطة من أول يوم