# خطة شهر ٦ - ٢٠٢٦ المجانية

**ي الاثنين: تمرين رجل**

- Hack squat 4x10
- Walking lunges 3x12 كل رجل
- Leg press 4 واسعx12
- Seated leg curl 4x12
- Stiff leg deadlift 4 بالبارx10
- Donkey calf raises 4x20
- Leg press calf raises 4x25

**الثلاثاء: تمرين الصدر و الترايسبس**

- Incline dumbbell press 4x10
- Smith machine flat press 4x8
- Pec deck fly 3x15
- Chest dips 3x12
- V-bar pushdown 4x12
- Bench dips 3x12
- Single arm cable triceps extension 3x12

**الأربعاء: راحة**

**الخميس: تمرين الظهر و البايسبس**

- Lat pulldown 4 واسعx10
- T-bar row 4x10
- Chest supported row 3x12
- Underhand cable row 4x10
- Straight arm pulldown 3x12
- EZ bar curls 4x10
- Preacher curls 3x12
- Cross body hammer curls 3x12

**الجمعة: اكتاف و بطن**

- Seated dumbbell shoulder press 4x10
- Cable lateral raises 4x15
- Reverse pec deck 4x12
- Machine shoulder press 3x10
- Barbell shrugs 4x12
- Hanging leg raises 4x20
- Cable crunches 4x20

**السبت: راحة**

**الأحد: كرر الخطة من أول يوم.**

SAMMOGYM