**خطة تمرين شهر رمضان المبارك**

اليوم الاول :

صدر + اكتاف :

١-بنج بريس مستوي وسط ١٢-١٢-١٠-١٠

٢- بنج بريس مستوي دامبلز سوبرسيت فتح دامبلز مستوي ١٢-١٠-١٠.

٣- بنج بريس دامبلز اعلى زاوية ٤٥، ١٢-١٢-١٠-١٠

جمع اسلاك للاسفل ١٢-١٢-١٠-١٠

٤- ضغط اكتاف سمث امامي جالس وسط ١٢-١٠-١٠-٨

٥- نشر دامبلز جانبي جالس او بالجهاز جالس ١٢-١٠-١٠-٨

٦- نشر امامي دامبلز مترادف قبضة عدلة ١٢-١٠-١٠-٨

٧- فراشة خلفي جهاز جالس ( نشر خلفي بالجهاز جالس) ١٥-١٢-١٢-١٠

اليوم الثاني :

الظهر + البايسبس :

١- سحب بكرة من الاعلى ضيق متقابل ١٢-١٢-١٠-١٠-٨

٢- سحب تك دامبلز منحني (منشارية) سوبر سيت سحب T متكا الصدر قبضة عدلة ١٢-١٢-١٠-١٠

٣- سحب همر من الاعلى متقابل وسط ١٢-١٢-١٠-١٠

٤- باك ارج ١٢-١٢-١٠-

٥- كيل بار واقف ٣ X ١٢( ٦ كامل + ٦ نصفي من الاسفل )

٦- كيل لاري متكا ضيق ١٢-١٠-١٠-٨

٧- كيل دامبلز مطرقة اليدين معا ١٢-١٠-١٠

اليوم الثالث :

الرجل + الترايسبس

١- دفع ماكنة وسط نزول قدر المستطاع ١٥-١٥-١٢-١٢-١٠

٢- هاك سكوات (هاك باك) ١٢-١٢-١٠

٣- ترايسبس سيقان امامي ١٥-١٢-١٢

٤- كيل سيقان خلفي ١٥-١٢-١٢

٥- ترايسبس بكرة واقف ١٥-١٢-١٢-١٠

٦- ترايسبس بار نائم الى الجبهة ١٢-١٢-١٠-١٠

٧- ترايسبس مفرد خلف الراس ١٢-١٢-١٠-١٠

رمضان كريم :

اخوكم احمد النقيب

اسالكم الدعاء لوالدي بالرحمة