



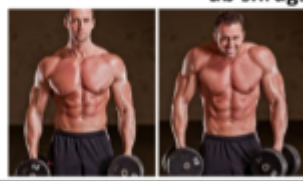




مدة الراحة	عدد المجموعات	التمارين
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 12	flat bb press 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 10	incline chest press 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	decline cable chest press 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	biceps curl 
60 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	cable biceps curl 

مدة الراحة	عدد المجموعات	التمارين
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8	<p>Deadlift</p> 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	<p>close grip row</p> 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 12	<p>lat pulldown</p> 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	<p>single arm db row</p> 

مدة الراحة	عدد المجموعات	التمارين
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 12	straight bar cable triceps extension 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	Dumbbell Overhead Triceps Extension 
اليوم الثالث راحة		

مدة الراحة	عدد المجموعات	التمارين
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	Smith Machine Shoulder Press 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	db lateral raise 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	cable face pull 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	db shrugs 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	knee to elbow 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	Crunch 

مدة الراحة	عدد المجموعات	التمارين
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8	<p>Deadlift</p> 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	<p>leg curl</p> 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8	<p>leg extension</p> 
120 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8	<p>leg press</p> 
90 ثانية	3 مجموعات في كل واحدة 8/10	<p>calf raises</p> 
اليوم السادس راحة		