

first Day

- [6 8 10 12](#) ترايسيس سيقان اله زوجي
- [6 8 10 12](#) ديني كامل متوسط
- [6 8 10 12](#) لك بريس الامشاط للداخل
- [6 8 10 12](#) ديدلفت روماني
- [6 8 10 12](#) كيل سيقان معا
- [6 8 10 12](#) ركل ارجل للخلف مفرد اله
- [6 8 10 12](#) كولف جالس الامشاط للداخل
- [6 8 10 12](#) معدة طحمن اسفل

second Day

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

third Day

sixth Day

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

fifth Day

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

sixth Day

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

seventh Day