



MUHAMMED
AYMAN

**START
TRAINING
TODAY**

محتوى البرنامج التدريبي

- قبل أي حاجة لازم تكون فاهم ان لكل شخص لازم يكون ليه نظام غذائي ونظام تدريبي يناسبه بس دا ان شاء الله نظام تدريبي هيفيدك وهيحطك علي الطريق الصح

- لازم تبقى فاهم ان النظام التدريبي دا هيناسبك انت شخصياً بس محتاج انك تلعب باوزان مناسبة ليك ولهدفك

الهدف من البرنامج اننا نزود لك نسبة العضل بأساليب وتمارين علمية وعملية توفرك وقت ومجهود

- لتطور جسمك وشكلك كل اللي محتاجينه منك مجهودك واستمرارك

- انك تكون بتكتب اوزانك والعدات دا مهم جدا ولازم نتابع الاوزان مع بعض لان جزء كبير من التطور بتاعك

- لازم يكون في تركيز في اوقات الراحة بين المجاميع



Schedule for you.

SAT	SUN	MON				
Push day.	Pull day.	leg day.	rest.	Push day.	Pull day.	leg day.



Push day.

Exercise 1

Bench press



Set 1: 10-8 rps

Set 2: 10-8 rps

Set 3: 10-8 rps

Exercise 2

Dumbbell incline press



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Push day.

Exercise 3

Cable cross



Set 1: 10-8 rps
Set 2: 10-8 rps
Set 3: 10-8 rps

Exercise 4

Dumbbell shoulder press



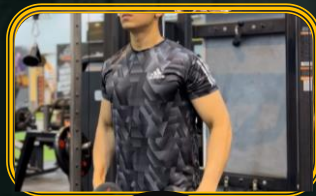
Set 1: 10-6 rps
Set 2: 10-6 rps
Set 3: 10-8 rps



Push day.

Exercise 5

Dumbbell Lateral raise



Set 1: 10-8 rps

Set 2: 10-8 rps

Set 3: 10-8 rps

Exercise 6

Rope push down



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Push day.

Exercise 7

rope overhead



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Pull day.

Exercise 1

Lat pull Down



Set 1: 10-8 rps

Set 2: 10-8 rps

Set 3: 10-8 rps

Exercise 2

Iliac lat pull



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Pull day.

Exercise 3

Bar row



Set 1: 10-8 rps

Set 2: 10-8 rps

Set 3: 10-8 rps

Exercise 4

Cable rear delt fly



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Pull day.

Exercise 5

Bar row



Set 1: 10-8 rps
Set 2: 10-8 rps
Set 3: 10-8 rps

Exercise 6

Cable rear delt fly



Set 1: 10-6 rps
Set 2: 10-6 rps
Set 3: 10-8 rps





pull day.

Exercise 7

Face away cable cur



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



leg day.

Exercise 1

Leg extension

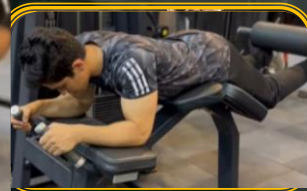


Set 1: warm up
Set 2: warm u

Set 1: 10-8 rps
Set 2: 10-8 rps
Set 3: 10-8 rps

Exercise 2

Leg curl



Set 1: warm up
Set 2: 10-6 rps
Set 3: 10-8 rps
Set 3: 10-8 rps



Pull day.

Exercise3

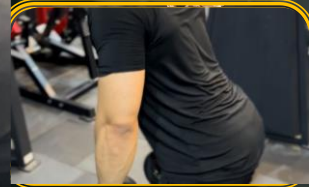
Hack squat



Set1: 10-8 rps
Set2: 10-8 rps
Set3: 10-8 rps

Exercise4

Romanian deadlift



Set1: 10-6 rps
Set2: 10-6 rps
Set3: 10-8 rps



Pull day.

Exercise 5

Hip thrusts



Set 1: 10-8 rps

Set 2: 10-8 rps

Set 3: 10-8 rps

Exercise 6

calf



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps



Push day.

Exercise 7

calf



Set 1: 10-6 rps

Set 2: 10-6 rps

Set 3: 10-8 rps

