

# POWER GYM

NAME=ABDUL RAHMAN	WEIGHT=98 /KG	CARDIO-40 /MIN
DATE-2025/05/05	PUSH-UPS-3X12	60-DAYS

## DAY-1- CHEST+BICEPS

1	2	3	4	5
4=15,12,10,8	3=15,12,10	3=15,12,10	4=15,15,12,12	3=15,12,10

1	2	3	4
4=15,12,10,8	4=15,12,10,8	3=12,10,8	3X15

## DAY-2- BACK/TRICEPS

1	2	3	4	5
4=15,12,10,8	3=15,12,10	3=15,12,10	4=15,12,10,8	3=15,12,10

1	2	3
4=15,15,12,12	3=15,12,10	3=15,12,10

**DAY-3- SHOULDER/TRPZ**

1		2		3		4		5		6	
	<b>4=15,12,10,8</b>		<b>4=15,12,10,8</b>		<b>4=15,15,12,12</b>		<b>4=15,15,12,12</b>		<b>3X15</b>		<b>3=15,12,10</b>
										<b>F/B</b>	

**DAY-4 LEGS/CALF**

1		2		3		4		5		6	
	<b>4=15,15,12,12</b>		<b>4=15,12,10,8</b>		<b>4=15,12,10,8</b>		<b>4=15,12,10,10</b>		<b>3=15,12,10</b>		<b>15,15,12,12</b>

**ABDOMEN EXERCISE WEEKLY 2-TIMES ] [تمرين البطن أسبوعياً 2 مرات]**

1		2		3		4		5	
	<b>3X15</b>		<b>3X15</b>		<b>3X30</b>		<b>3X15</b>		<b>4X20</b>

**[FOUR DAY EXERCISE THAN ONE DAY REST] [تمرين لمدة أربعة أيام بدل من راحة يوم واحد]**