










POWER






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

DAY-1- CHEST+BICEPS

1		2	 CLOSE	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	 WIDE GRIP	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	 F/B
	4=15,12,10,8		4=15,12,10,8		4=15,15,12,12		4=15,15,12,12		3X15		3=15,12,10

DAY-4 LEGS/CALF

1		2		3		4		5		6	
	4=15,15,12,12		4=15,12,10,8		4=15,12,10,8		4=15,12,10,10		3=15,12,10		15,15,12,12

ABDOMEN EXERCISE WEEKLY 2-TIMES] تمرين البطن أسبوعيا 2 مرات

1		2		3		4		5	
	3X15		3X15		3X30		3X15		4X20

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