

- **MONDAY**

Shoulders :

- Jnab ()
- Lor ()
- L9dam ()

Biceps :

- Lor ()
- 9dam ()

- **TUESDAY**

Legs :

- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- 4 ()

Calf :

- Wa9f ()
- Galss ()

- **THURSDAY**

Chest :

- Fo9 ()
- Wst ()
- Te7t ()

Triceps :

- Limen ()
- Wst ()
- Lisser ()

- **FRIDAY**

Back :

- Fo9 ()
- Wst ()
- Te7t ()

Biceps :

- Lor ()
- 9dam ()

Shoulders :

- Lor ()

- **SATURDAY**

Legs :

- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- 4 ()

Calf :

- Wa9f ()
- Galss ()