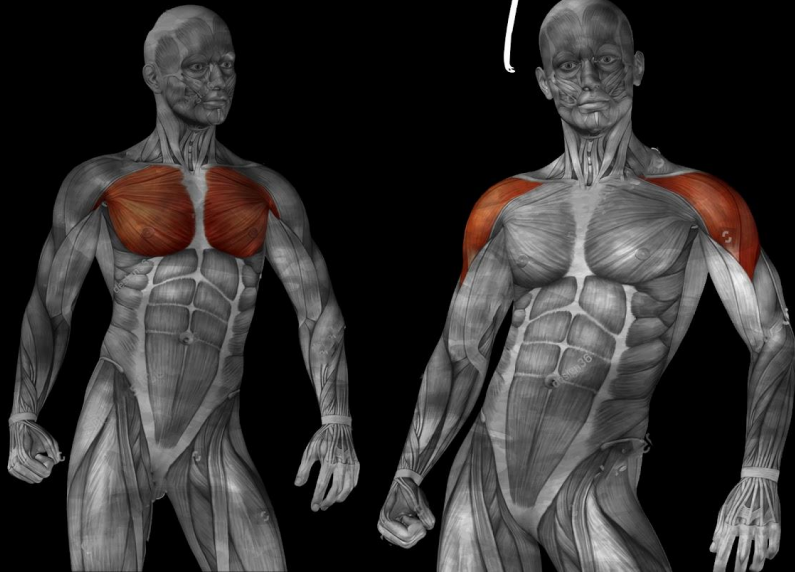


CAPTAIN MAGED'S

"Gym" Workout

Changing Mind Sets



CaptainMaged
Changing Mindsets



CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+ + +

VOLUME UPDATE

-زودنا الحجم التدريبي شوية اللي هو ال volume، يعني ال sets وال reps..زودنا المجاميع لاربع مجاميع على العضلات الكبيرة زي الشست والظهر والرجل، والعضلات الصغيرة زودنا العدات ..

JOIN MEMBERSHIP



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

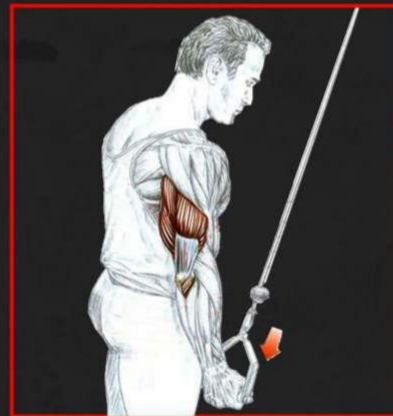
+++ ++ + ++

PUSH

Chest



Tri



+++ ++ + ++



JOIN MEMBERSHIP

Anterior & Medial Deltoid



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

++ ++ ++ ++ ++ ++

WARM UP

التسخين



DYNAMIC STRETCHES

الاستretched الحركية



اضغط هنا
لتسجيل الأوزان

Muscle Name/Exercises التمارين / اسم العضلة	Sets المجاميع	Reps التكرار	Weight الوزن	Rest الراحة	Exercises تمارين بالفيديو	Anatomy تشرح بالفيديو	Injures الاصابات بالفيديو
Chest Chest Fly Machine	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Chest Inclined Dumbbell Press	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Chest Decline Cable Flys	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Shoulders Front Shoulder Presses	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Shoulders Single Arm Cable Flys Lateral Raises	3	10-12 reps		1-1.5 min			
Triceps Triceps Rope Pushdown	3	10-12 reps		1-1.5 min			
Core Bicycle Crunch	4	12-15 reps		1-1.5 min			

STATIC STRETCHES

الاستretched الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستretched بالفوم رولر



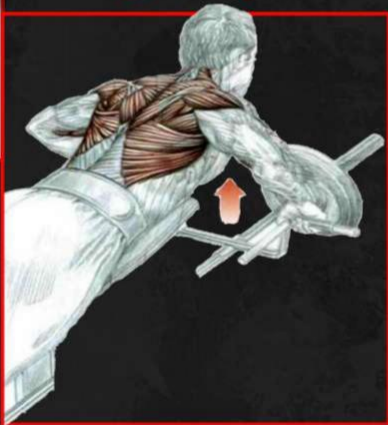
Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

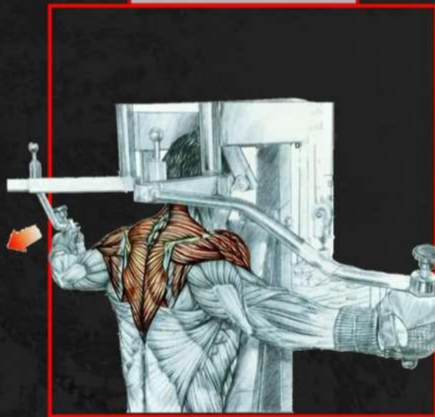
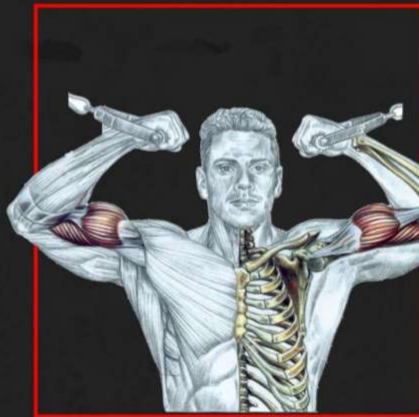
+++ ++ + ++

PULL

Back



Bi



Posterior Deltoid

JOIN MEMBERSHIP



+++ ++ + ++



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

++ ++ ++ ++ ++ ++

WARM UP

التسخين



DYNAMIC STRETCHES

الاستمرتشات الحركية



اضغط هنا
لتسجيل الأوزان

Muscle Name/Exercises التمارين / اسم العضلة	Sets المجاميع	Reps التكرار	Weight الوزن	Rest الراحة	Exercises تمارين بالفيديو	Anatomy تشرح بالفيديو	Injures الاصابات بالفيديو
Back Lat Pull Down Wide	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Back Rows Machine Wide Grip	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Back Rows Machine Close Grip	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Traps Dumbbell Shrugs	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Back Back Extension Glutes And Hamstring Or Erector Spinae Muscles	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Shoulders Rear Delt Fly Machine	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Biceps Biceps Dumbbell Curls	2	8-10 reps		1-1.5 min			
Biceps Hammer Dumbbell Curls	2	8-10 reps		1-1.5 min			

STATIC STRETCHES

الاستمرتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستمرتشات بالفوم رولر



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

++ + ++ + ++

LEG & CORE

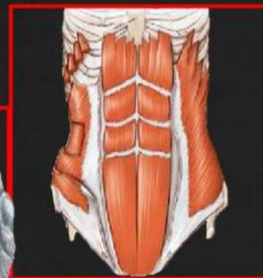
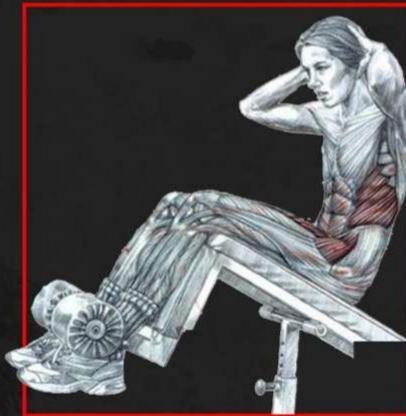


Leg



+ ++ + ++

Core



JOIN MEMBERSHIP



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

++ ++ ++ ++ ++ ++

WARM UP

التسخين



DYNAMIC STRETCHES

الاسترتشات الحركية



اضغط هنا
لتسجيل الأوزان

Muscle Name/Exercises التمارين / اسم العضلة	Sets المجاميع	Reps التكرار	Weight الوزن	Rest الراحة	Exercises تمارين بالفيديو	Anatomy تشرح بالفيديو	Injures الاصابات بالفيديو
Legs Leg Extensions	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Legs Seated Leg Curl Down	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Legs Cable Kick Backs Legs	3	8-10 reps		1-1.5 min			
Legs Machine Adductions	3	10-12 reps		1-1.5 min			
Legs Machine Abductions	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Calves Standing Calf Raises With Dumbbell	4	8-10 reps		1-1.5 min			
Core Crunches	4	12-15 reps		1-1.5 min			

STATIC STRETCHES

الاسترتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاسترتشات بالفوم رولر



Captain
Maged
Changing Mindsets

Hey ! It's Recovery Day !

+ + + ++ + + +



* اهمية الريكوفري

- ١- إعطاء الوقت الكافي للعضلات للتعافي بشأن تصير اقوى
- ٢- تقليل معدل الاصابة
- ٣- تقليل الجهد النفسي

* امتى اعمل ريكوفري ؟

من شهر ل شهر ونص

للتواصل مع عيادة دكتور رافى 01110779626



مدينة نصر استاد القاهرة Eagle Nest



اضغط هنا
لمعرفة الوكيشن

10%
off

CMaged10

+ + + ++ + + +



Captain
Maged
CHANGING HIGHLIGHTS