



Kris Gettins

# DTP

4 WEEKS TO MAXIMUM MUSCLE



روز ۱ پا و بخش بالایی شکم	روز ۲ هوازی	روز ۳ سینه و کمر	روز ۴ هوازی	روز ۵ بازو و بخش پایینی شکم	روز ۶ هوازی	روز ۷ شانه و ذوزنقه‌ای بالا
روز ۸ پا و بخش بالایی شکم	روز ۹ هوازی	روز ۱۰ سینه و کمر	روز ۱۱ هوازی	روز ۱۲ بازو و بخش پایینی شکم	روز ۱۳ هوازی	روز ۱۴ شانه و ذوزنقه‌ای بالا
روز ۱۵ پا و بخش بالایی شکم	روز ۱۶ هوازی	روز ۱۷ سینه و کمر	روز ۱۸ هوازی	روز ۱۹ بازو و بخش پایینی شکم	روز ۲۰ هوازی	روز ۲۱ شانه و ذوزنقه‌ای بالا
روز ۲۲ پا و بخش بالایی شکم	روز ۲۳ هوازی	روز ۲۴ سینه و کمر	روز ۲۵ هوازی	روز ۲۶ بازو و بخش پایینی شکم	روز ۲۷ هوازی	روز ۲۸ شانه و ذوزنقه‌ای بالا

هدف شما چیست؟