هیچیک از شما روز جمعه را روزه نگیرد، مگر آنکه روزِ قبل یا بعد از آن را هم روزه بگیرد.

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که می گوید: از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیدم که فرمود: «لا يَصُومَنَّ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الجُمُعَةِ، إِلاَّ أَنْ يَصُومَ يَوماً قَبْلَهُ أَوْ بَعْدَهُ»: «هیچیک از شما روز جمعه را روزه نگیرد، مگر آنکه روزِ قبل یا بعد از آن را هم روزه بگیرد».

[صحیح است] [متفق علیه]

رسول الله صلی الله علیه وسلم از روزه گرفتن روز جمعه نهی کرده است مگر اینکه یک روز قبل از آن و یا یک روز بعد از آن هم روزه گرفته شود؛ یا اینکه روزه گرفتن جمعه در ضمن روزه ای قرار گیرد که عادت و معمول روزه دار می باشد. [مانند کسی که همیشه یک روز در میان روزه می گیرد.]

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/4449