

الاسم : محمود شريف

**العمر : 21**

**الوزن : 64 كيلو جرام**

**الطول : 167 سم**

**الهدف : تضخيم و زيادة الكتلة العضلية**

**النظام الغذائي:**

**الوجبة الاولى**

3 بيضة مسلوقة كاملة

150 جرام شوفان

كوب لبن

موزة

معلقتين زبدة فول سودانى او 50 جرام فول سودانى

**الوجبة الثانية**

250 جرام سمك مشوى

200 جرام رز ابيض

**وجبة قبل التمرين**

150 جرام بطاطا او بطاطس مشوية

موزة

كوب قهوة ( اختياري )

**وجبة بعد التمرين**

200 جرام رز ابيض

250 جرام صدور فراخ مشوية

**الوجبة الخامسة**

4 بياض بيض

200 جرام بطاطا بالعسل او بطاطس مشوية

250 جرام جبنة قريش

رغيفين عيش بلدى

**وجبة اضافية عبارة عن عصير يمكن اخذها بين الوجبات او فى اى وقت كما تريد**

50 جرام شوفان

موزة

7 تمرات

تفاحة

معلقة او اثنين عسل

معلقة زبيب

كوب لبن

**يمكن تخفيفها باضافة المياه**

**Instagram: Fitness.egyy**

**Ahmed**

**ملحوظات :**

**شرب مياه لا تقل عن 4 لتر يوميا**

**لك ملعقة او اثنين من زيت الزيتون او زيت جوز الهند او زيت الافوكادو**

يمكن اختيار البطاطا او البطاطس او الارز الابيض فى اى وجبة فيها عنصر منهم  
يمكن تبديل الارز او البطاطا او البطاطس بالمكرونة لكن فى وجبة واحدة فقط  
طبق سلطة خضراء مع كل وجبة  
عدم استخدام الزيوت المهدرجة  
الابتعاد عن السكريات والمياه الغازية  
الكارديو اختياري لكن ماتزيدش عن نصف ساعة ويكون بعد تمارين المقاومة وليس قبلها  
وزن الاكل بعد الطبخ  
يمكن دمج الوجبات ان اردت ذلك ويمكن ترتيب الوجبات كيفما تشاء ويمكن تقسيم اى وجبة الى وجبتين  
توقيت الوجبات غير ملزم به  
يمكن وزن نفسك صباح اليوم السابع  
يمكن شرب كوب قهوة او كوب شاي فى اليوم  
لك وجبة فرى فى اخر الاسبوع يمكنك ان تدخلها مكان وجبة من الوجبات كوجبة الغداء

**Instagram: @Fitness.egyy**

**Ahmed**

## **الخطـة التـدريـبية :**

**عدد ايام التمرين : 5 ايام**

**عدد ايام الراحة يومين**

**اليوم الاول**

**تمرين الصدر والبـاي**

**1. بار بنش علوى**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 12

2. دمبل تجميع بنش علوى

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

3. دمبل تجميع بنش مسطح

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

4. بار بنش برس

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

### **.5Lever Chest Press**

4 ادوار فى 10 . 10 . 10 . 10

5. جهاز الفراشة التفتيح

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

### **بايسيبس**

### **.1Barbell Curl** ماسكة متوسطة

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

2. تجميع دامبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8 . 8

3. ارتكاز دامبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8 . 8

## اليوم الثانى

### تمرين الظهر والتراي

#### الظهر

1. سحب على

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 12

2. سحب ارضى

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

3. سحب بار

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

4. تجميع دامبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8

5.

بالبار او على جهاز الترومبة T تمرين حرف

6.

**Dead Left** الرفع الميته

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

#### تمارين التراي

1. بار زجراج تراي نائم

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

2. سحب بالحبل

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

3. دمبل تراي فرنساوى

3 ادوار \* 10 . 10 . 10

### اليوم الثالث

تمرين كتف وترايبس

تمارين الكتف

بار بوضعية الجلوس **1.Barbell Overhead Shoulder Press**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

**2.Seated Dumbbell Shoulder Press**. تجميع دامبل جانبي وضعية الجلوس

3 ادوار \* 10 . 10 . 10

3. رفرفة جانبي بالدمبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8

4. رفرفة أمامي بالبار

4 ادوار \* 10 . 10 . 8 . 8

5. رفرفة امامى بالدمبل

3 ادوار \* 10 . 8 . 8

رفرفة بالدامبل خلفى **6.bent over lateral raise**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

كتف خلفى على الجهاز **7.rear deltoid machine**

تمرين الترابيس

سحب بالبار امامى **1.Barbell Snatch Shrug**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

سحب بالدمبل **2. dumbbell shrugs**

3 ادوار \* 12 . 10 . 10

اليوم الرابع راحة

اليوم الخامس

تمرين ذراع كامل

بايسيبس

ماسكة واسعة **1.Barbell Curl**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

2. تجميع دامبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8 . 8

3. ارتكاز دامبل

3 ادوار \* 10 . 10 . 8 . 8

#### **4. Incline Dumbbell Curl**

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

##### **ترايسيبس**

1. سحب بالحبل

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

2. بار زجراج تراي نائم

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

3. دمبل تجميع نائم على الدكة

3 ادوار \* 10 . 10 . 10

4. سحب على الكبل ماسكة ضيقة

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

##### **تمارين سواعد ريست**

1. بار زجراج قبضة معكوسة ضيق

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

2. دمبل هامر

3 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

3. تمرين ريست بالبار وضعية الجلوس على الدكة

4 ادوار \* عدات من 20 : 15

4. تمرين ريست دمبل وضعية الجلوس على الدكة ماسكة معكوسة

4 ادوار \* عدات من 20 : 15



## اليوم السادس

### تمرين رجلين

1. سكوات

4 ادوار \* 12 . 10 . 10 . 10

### 2. Leg Press

4 ادوار \* 12 . 10 . 10 . 10

### 3. Leg extensions امامى

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 10

### 4.Dumbbell lunges طعن دمبل

4 ادوار \* 10 . 10 . 10 . 8

### 5.Leg extensions خلفى

4 ادوار \* 12 . 10 . 10 . 10

### 6.Standing Calf Raise

4 ادوار \* 12 . 12 . 10 . 10

## اليوم السابع راحة

ان لم تعرف نوع من انواع التمارين المقصودة يمكن ان تبحث عن اسم التمرين من خلال جوجل او اليوتيوب او اسألنا او اسأل المدرب فى الجيم.

**Instagram: @Fitness.egyy**

**Ahmed**

