

راح نبدأ الاسبوع بتمارين الارجل لأنها اصعب تمارين وتحتاج جهد وتركيز اعلي :

تمارين الرجلين & بطن :

بعد الاحماء

التمرين الاول : رفرقة امامي

Leg extensions 4x12-10

- الجولة ال ١-٢ العب بالرجل الاضعف لوحدها التكرارات ١٠-١٥ ، ثم العب بالرجل الاخرى نفس تكرارات
- الجولة ٣-٤ ارفع الوزن والعب بالارجل مع بعض وقلص العضلة ١-٢ ثانية عند رفع الوزن
- (تقليص العضلة هو الثبات ١-٢ عند رفع الوزن بالاعلي)



التمرين الثاني: دفاش

Leg press 3x10-12

- العب باوزان متوسط الي خفيفة الجولة ١-٢ تكرارات ١٥
- جولة ٣-٤ ارفع الوزن التكرارات ١٢-١٠



التمرين الثالث: هاك سكوات امامي

Hack squats 2x12

لو الجهاز مش متوفر العب التمرين سكوات بالدمبل & بديل جهاز الهاك سكوات



لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

التمرين الرابع : رفرفة خلفي**Laying leg curl 3x12**

- الجولة ال ١-٢ العب بالرجل الاضعف لوحدها التكرارات ١٠-١٥ ، ثم العب بالرجل الاخرى نفس تكرارات
- الجولة ٣-٤ ارفع الوزن والعب بالأرجل مع بعض وقلص العضلة ١ ثانية عند رفع الوزن ورجع ببطء

**التمرين الخامس : : جهاز الضامة**

(لو الجهاز مش متوفر يستبدل بالكيبل رجل & رجل)

Hip Adduction Machine 3x15**التمرين السادس : سمانة جالس****Lever Seated Calf Raise 4x15-12**

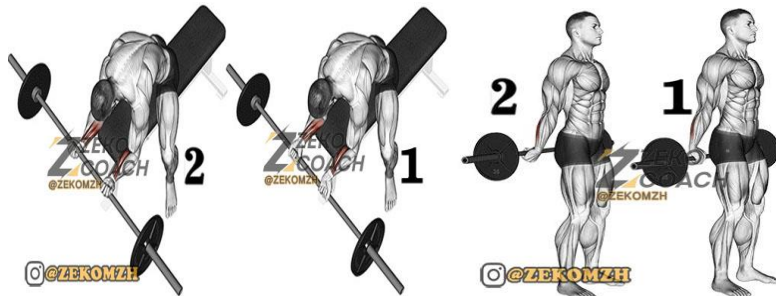
قلص العضلة بكل عدة (الثبات ٢ ثانية عند رفع الوزن بالسمانة والرجوع ببطء)

**انتهي تمرين الارجل**

جالس بالبار علي البنش

Wrist Curl 3x15

أو

Back Barbell Wrist Curl 3x15

لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

تمرين الصدر & بايسبس:

بعد الاحماء

التمرين الاول : بار بنش عالي علي السميث

Smith Machine Incline Bench Press 4x10-12

التمرين الثاني : تفتيح دمبل بنش عالي

Incline Dumbbell Fly 3x15-12

التمرين الثالث : دمبل بنش مستوي

Dumbbell Press 4x12-6

- هتلعب بنص اعلي وزن عندك جولتين
- جولة 4-3 ارفع الوزن العدد 8-6 بكل جولة



التمرين الرابع: تفتيح مكينة

Machine fly 3x10

اللعب باعلي وزن عندك ممكن ترفعه



التمرين الخامس: ضخ همر او مكينة عالي أو دمبل بنش عالي

Incline Chest Press Machine 3x15

• لا ترفع وزن عالي وزن متوسط الي خفيف ، تكرارات عالية مع تقليص العضل .. (فقط ضخ دم للعضلة)



تمرين باي سبس:

التمرين الاول : تجميع دمبل (تبادل يد & يد) (بإمكانك لعب التمرين جالس حتي لا تحمل علي رجلك)

Dumbbell standing curl 4x10

• ابدأ باليد الاضعف ، التواصل العقلي العضلي مهم في تمارين الذراع قلص العضلة ونزل ببطء



لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

التمرين الثاني: سحب كابل مسطرة
Standing biceps cable curl 4x12-15
 لعب التمرين بمسكة اوسع من عرض الكتف بقليل



التمرين الثالث: ارتكاز
EZ-Bar Preacher Curl 4x15-12

- اعمل انقباض كامل للعضلة في هذا التمرين
- واهم نقطة في هذا التمرين الحركة السلبية عند الرجوع بالوزن ارجع علي ٢-٣ ثواني



انتهي تمرين الصدر

تمرين الظهر :

تمارين البطن بالأسفل اختر ٢-٣ تمارين التكرارات بين ١٥-١٠ (الاختيار لك في توقيت لعب تمارين البطن سواء قبل التمرين او بعد ، ولكن كنصيحي جرب يوم تلعبها قبل التمرين ، كنوع من الاحماء لمنطقة الوسط ، ويوم اخر بعد تمرين الظهر (المريح لك اعتمده) بنسبه لي افضلها قبل تمرين الظهر بعد الاحماء

التمرين الاول : سحب كيبيل من الاعلي مسكة مقلوبة
Reverse lat pulldown 5×12



التمرين الثاني: منشار دمبل او علي المكيئة

Dumbbell row 3x10-8

- وزن اعلي من المتوسط الي اعلي وزن (اسحب الدمبل مستوي الظهر ، انزل الوزن ببطء الي اقسي مدى)
- ابدا باليد الاضعف.



التمرين الثالث: سحب كيبيل جالس سفلي مسكة واسعة

Seated cable row 4x10

اسحب المسطرة الي منتصف الصدر قلص العضلة عند السحب بكل تكرار ، اجعل الابهام مفروض علي المسطرة



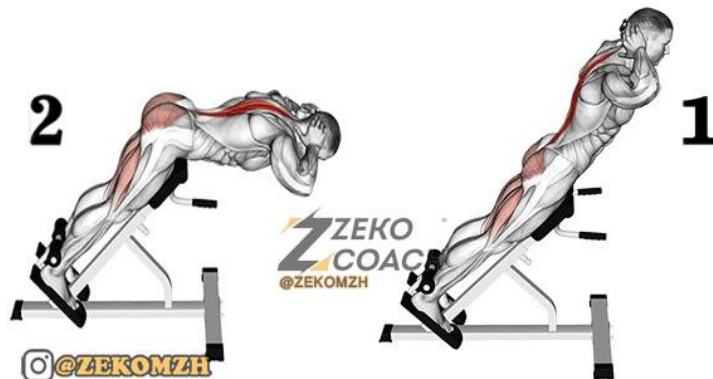
لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

التمرين الرابع : سحب كيبل بالمثلث سفلي**Close grip cable row 2x15**

العب بنصف اعلي وزن عندك بحيث تجيب كل التكرارات صحيحة مع تقليل العضلة
عند السحب قلص عضلات الظهر كاملة ، بضم الواح الكتف الي بعض ، الرجوع بالوزن ارجع الي اقصى
مدى

**التمرين الخامس: سحب من الاعلي بالمثلث****V-bar Lat Pulldown 3x15-10**

- **النشبات** ٢ ثانية بالوزن بالاسفل وارجع الوزن علي ٣ ثواني
- وزن خفيف تكرارات عالية

**التمرين السادس: جهاز القطنية****Hyperextension 4x15-12**

انتهي تمرين الظهر

تمارين الاكتاف & ترايبس & ترايسبس:

بعد الاحماء

التمرين الاول : رفرقة جانبي دمبل (بإمكانك لعب التمرين جالس حتي لا تحمل علي رجلك)

Dumbbell Lateral Raise 6×10-12

اول جولتين احماء تكرر 15

باقي الجولات ١٠ تكرارات وارفع الوزن تدريجي



التمرين الثاني: رفرقة امامي بالطارة

Plate front raises 3×15-10

بهذا التمرين ارفع صدرك للأمام ، كوع اليد ثني بسيط . ارفع الوزن مقابل الجبين وعند النزول انزل ببطء وكرر الي نهاية التكرارات



التمرين الثالث : دفع لأعلي دمبل جالس

Dumbbell Shoulder Press 4×12-8

لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

التمرين الرابع: رفرفة خلفي دمبل أو علي المكيينة

Dumbbell Seated Bent Over Rear Delt Row 4×10-12

ارفع صدرك قليلا وسحب الدمبل مع ثبات عند السحب ٢ ثانية ، ثم ارجع الوزن ببطء

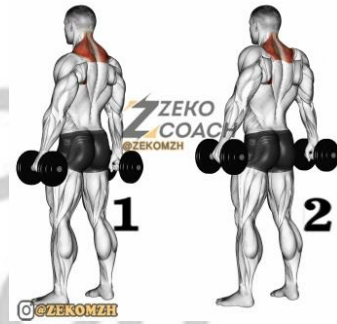


@ZEKOMZH

التمرين السادس: ترايبس (بإمكانك لعب التمرين جالس حتي لا تحمل علي رجلك)

Dumbbell 4x15

• اللعب بالدمبل وزن متوسط ، قلص العضلة بالثبت ١-٢ ثواني بكل عدة بالأعلى



تمرين تراي سبس:

التمرين الاول : غطس مكيينة

Lever triceps dip 3×15-10

ارفع صدرك ولعب بوزن عالي عند دفع الوزن ، اثبت ٢ ثانية بالاسفل ورجع ببطء



التمرين الثاني: جالس اوفر بالبار خلف الراس

Incline EZ-Bar Triceps Extension 4×15-10

• لعب التمرين بالبار المعرج مسكة دقيقة ، حافظ علي ثبات الكوع عند النزول



التمرين الثالث : دفش دمبل

Dumbbell kickbacks 3×12

الكوع ثابت بجانب الجسم المساعد هو المتحرك.. ادفش الوزن الي اقصي مدى بالذراع
• ابدا باليد الاضعف



التمرين الرابع : دفع بالحبل

Rope pushdown 3×10



انتهي تمرين الاكتاف

تمارين البطن

تلعب من 2-3 ايام بالأسبوع باي يوم مناسب يفضل بان لا تكون ايام اللعب متتالية ،

اختر من ٢-٣ تمارين فقط

بعد الاحماء

التمرين : رفرقة بالارجل علي المتوازي

Captains chair leg raise 3×15-10

التمرين : كرنش بنش مائل

Decline ab crunches 3×15-10

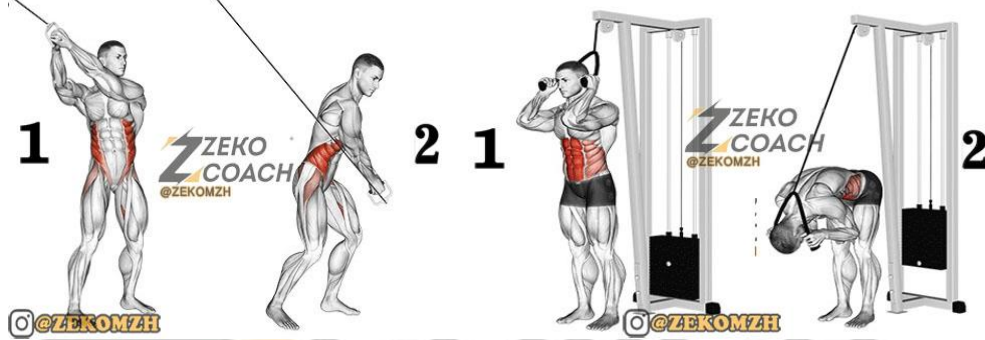


التمرين : بطن جانبي بالكيبل

CABLE HIGH-TO-LOW TWIST 3×15-10

التمرين : كرنش بالكيبل

Cable crunches 3×15-10



التمرين : بلانك عادي

PLANK 3×30-60 اثبت بالثواني

التمرين : بطن بالعجلة

AB wheel rollout 3×15-10



التمرين : بطن جانبي بوزن الجسم

RUSSIAN TWIST 3×15-10



انتهي تمرين البطن

لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !

بعض تمارين الكارديو

(تحديد مدة وطريقة اللعب حسب هدفك سنحددها معا)

Stepmill**Incline Treadmill****Jumping jack**ZEKO
COACH
@ZEKOMZH

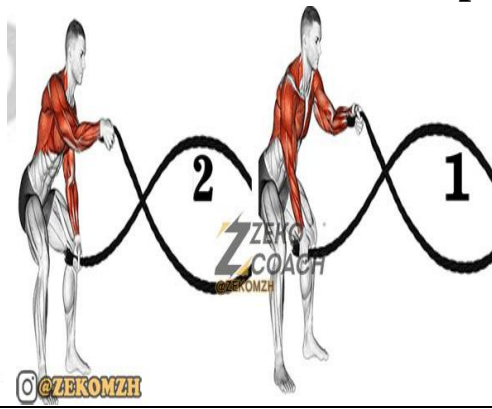
2

**Jump Squats**

1

ZEKO
COACH
@ZEKOMZH

2

**Jump Rope****Stationary Bike****Battle Rope****الكارديو : يومين بالأسبوع 20 دقيقة**

- يوم الارجل : 20 دقيقة علي البسكليت.
- يوم الظهر : 20 دقيقة علي التريدميل او البسكليت او تمارين هوائية بوزن الجسم لا ترفع شدة التمرين .

فضلا وليس امرا

(الجداول تكون لشخصك انت ولا تنتشر لجميع الناس او ترسل لأي شخص لأنه تعب ناس واسرار الشغل ف
اتمنى هالشي ما يشوفه احد)

اتمني لك التوفيق وتحقيق نتائج مرضية**COACH ABO ZAKE****@zekomzh**

لا تستسلم أبدا.. تذكر لماذا بدأت !