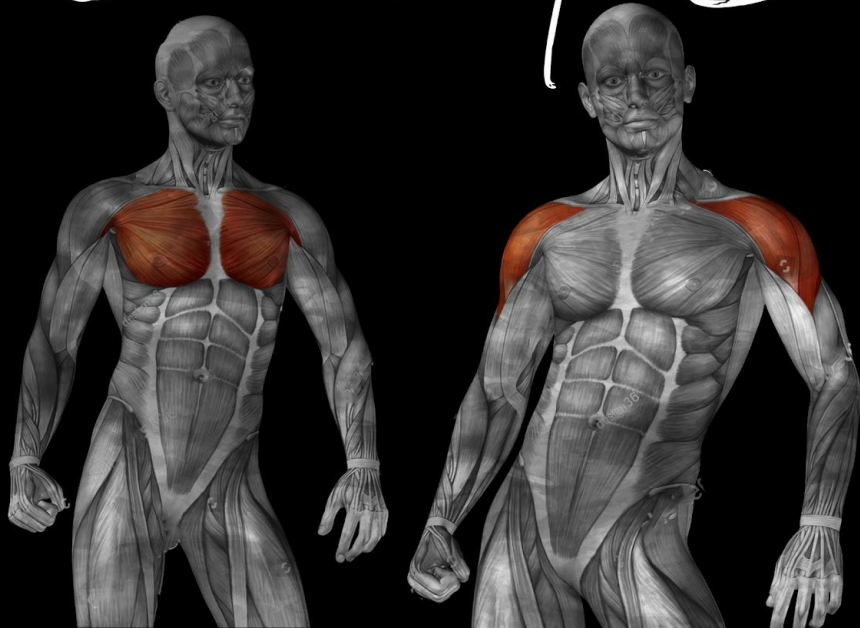


CAPTAIN MAGED'S

"Gym" Workout

Changing Mind Sets



CaptainMaged
Changing Mindsets



IMPACT
STRENGTH

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+++ ++ + ++

شرح البرنامج



+++ ++ + ++

هذا البرنامج تم وضعه على أسس علميه ومخصص لكل متدرب على حدى

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+ + +

ملاحظات عامة

على اول كام درجة من الجهاز ونلعب بوزن خفيف isometric بشكل ثابت Leg extension + leg curl نلعب ال

JOIN MEMBERSHIP



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+ + +

RIR



ده شرح ال RIR عشان تعرف ازاي تطبقه فى التمرين بتاعك

Intensity



ودة شرح ال INTENSITY عشان تعرف ازاي تطبقه في التمرين بتاعك

JOIN MEMBERSHIP



**Captain
Maged**
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

CHEST & BACK

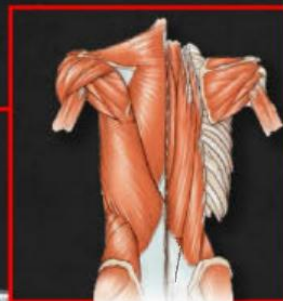


Chest



++ ++ ++ ++

Back



JOIN MEMBERSHIP



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

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

WARM UP

التسخين



DYNAMIC STRETCHES

الاسترخشات الحركية



اضغط هنا
لتسجيل الأوزان

Muscle Name/Exercises

التمارين / اسم العضلة

Sets

المجموعات

Reps

التكرار

Weight

الوزن

R.R

الوصول
للعضلة

Rest

الراحة

Exercises

تمارين بالفيديو

Anatomy

تشریح بالفيديو

Injures

الاصابات بالفيديو

Chest

Incline Barbell Press

2

8-12 reps

1 rir

1-1.5 min



Chest

Chest Fly Machine

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Chest

Seated Cable Decline Press

2

8-12 reps

3 rir

1-1.5 min



Shoulders

Internal Rotation For Rotator Cuff
Muscles

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Back

Lat Pull Down Wide

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Back

Rows Machine Wide Grip

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Back

Rows Machine Close Grip

2

8-10 reps

2 rir

1-1.5 min



STATIC STRETCHES

الاسترخشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاسترخشات بالفوم رولر



Captain
Maged
CHANGING MINDSETS



CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+ + + + + + +

UPPER LIMB (ARM) SHOULDER , BICEPS AND TRICEPS



Upper Limb



Shoulder



Biceps



Triceps



+ + + + + + +

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

المجموعات

Reps

التكرار

Weight

الوزن

R.R

الوصول
للشغل العضلي

Rest

الراحة

Exercises

تمارين بالفيديو

Anatomy

تشریح بالفيديو

Injures

الاصابات بالفيديو

Shoulders	Single Arm Cable Flys Lateral Raises	3	8-12 reps		1 rir	1-1.5 min			
Triceps	Overhead Triceps Machine	2	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Triceps	Triceps Rope Pushdown	2	8-12 reps		3 rir	1-1.5 min			
Biceps	Biceps Inclined Dumbbell Curls	2	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Biceps	Hammer Dumbbell Curls	2	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Wrist	Cable Curl Pronated Grip	2	8-10 reps		1 rir	1-1.5 min			

STATIC STRETCHES

الاستمرتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستمرتشات بالفوم رولر

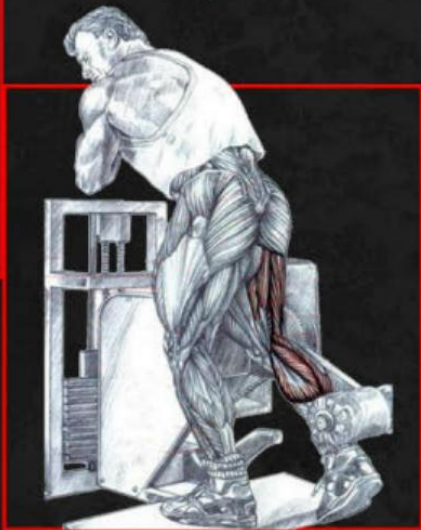


Captain
Maged
CHANGING MINDSETS

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+++ ++ + ++

LEG DAY



Leg



+ ++ + ++



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

R.R

الوصول
للشغل العضلي

Rest

الراحة

Exercises

تمارين بالفيديو

Anatomy

تشریح بالفيديو

Injures

الاصابات بالفيديو

Legs	Leg Extensions	4	8-12 reps		1 rir	1-1.5 min			
Legs	Dumbbell Prone Leg Curl	4	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Legs	Machine Adductions	4	8-12 reps		3 rir	1-1.5 min			
Legs	Machine Abductions	4	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Legs	Hip Thrust Bodyweight	4	8-12 reps		2 rir	1-1.5 min			
Legs	Seated Calf Raise	4	10-12 reps		2 rir	1-1.5 min			

STATIC STRETCHES

الاستمرتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستمرتشات بالفوم رولر



Captain
Maged
CHANGING MINDSETS

CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

CHEST & BACK

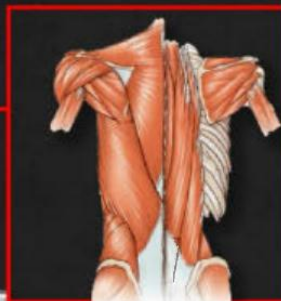
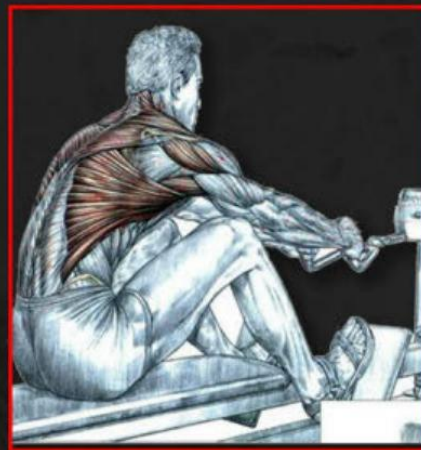


Chest



++ ++ ++ ++

Back



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

المجموعات

Reps

التكرار

Weight

الوزن

R.R

الوصول
للشغل العضلي

Rest

الراحة

Exercises

تمارين بالفيديو

Anatomy

تشریح بالفيديو

Injures

الاصابات بالفيديو

Chest

Inclined Dumbbell Press

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Chest

Flat Dumbbell Fly

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Chest

Seated Cable Decline Press

2

8-12 reps

3 rir

1-1.5 min



Back

Pulldown Machine

2

8-12 reps

3 rir

1-1.5 min



Shoulders

Internal Rotation For Rotator Cuff Muscles

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Back

Rows Machine Wide Grip

2

8-10 reps

2 rir

1-1.5 min



Back

Rows Machine Close Grip

2

8-10 reps

2 rir

1-1.5 min



STATIC STRETCHES

الاستمرتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستمرتشات بالفوم رولر



Captain
Maged
CHANGING MINDSETS



CAPTAIN MAGED'S WORKOUT

+ + + + + + +

UPPER LIMB (ARM) SHOULDER , BICEPS AND TRICEPS



Upper Limb



Shoulder



Biceps



Triceps



+ + + + + + +

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

المجموعات

Reps

التكرار

Weight

الوزن

R.R

الوصول
للشغل العضلي

Rest

الراحة

Exercises

تمارين بالفيديو

Anatomy

تشریح بالفيديو

Injures

الاصابات بالفيديو

Shoulders

Single Arm Cable Flys Lateral Raises

3

8-12 reps

1 rir

1-1.5 min



Triceps

Overhead Triceps Machine

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Triceps

Triceps Rope Pushdown

2

8-12 reps

3 rir

1-1.5 min



Biceps

Biceps Inclined Dumbbell Curls

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Biceps

Hammer Dumbbell Curls

2

8-12 reps

2 rir

1-1.5 min



Wrist

Cable Curl Pronated Grip

2

8-10 reps

1 rir

1-1.5 min



STATIC STRETCHES

الاستمرتشات الثابتة



CARDIO

التمارين بالمجهود



FOAM ROLLER

الاستمرتشات بالفوم رولر



Captain
Maged
Changing Mindsets

Hey ! It's Recovery Day !

+ + + ++ + ++



* اهمية الريكوفري

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

* امتى اعمل ريكوفري ؟

من شهر ل شهر ونص

للتواصل مع عيادة دكتور رافى 01110779626



Eagle Nest مدينة نصر استاد القاهرة



اضغط هنا
لمعرفة اللوكيشن

10%
off

CMaged10

+ + + ++ + ++



Captain
Maged
CHANGING NINJAS