3 أيام: جسم كامل

للمبتدئين واللي عنده ثلاثة أيام بالأسبوع. كل تمرين يشغّل الجسم كامل.

الأحد والثلاثاء والخميس (أو أي ثلاثة أيام بينها يوم راحة)

اليوم 1

التمرين	مجموعات	عدّات
قرفصاء بالبار (سكوات)	3	8
ضغط البنش المسطح	3	8
سحب علوي (لات بولداون)	3	10
ضغط الكتف بالدمبل	2	10
بلانك	3	30 ثانية

اليوم 2

التمرين	مجموعات	عدّات
الرفعة الرومانية بالبار	3	8
ضغط الدمبل على البنش المائل	3	10
تجديف الكيبل جلوساً	3	10
اندفاع المشي بالدمبل	2	10 لكل رجل
رفع الأرجل من الاستلقاء	3	12

اليوم 3

التمرين	مجموعات	عدّات
دفع الأرجل (ليج بريس)	3	12
تمرين الضغط	3	قرب الفشل
تجديف بالدمبل بذراع واحدة	3	10 لكل يد
رفرفة جانبية بالدمبل	3	12
بايسبس بالدمبل	2	12
ترايسبس بالحبل (كيبل)	2	12

المجموعات × العدّات

سوّ العدّات المكتوبة بأداء صحيح. آخر عدّتين لازم تكون صعبة بس نظيفة.

متى تزيد الوزن

إذا وصلت لأعلى العدّات في كل المجموعات، زوّد أقل وزن في المرة الجاية. هذا هو التحميل التدريجي.

الراحة

من دقيقتين إلى ثلاث بعد التمارين الكبيرة (السكوات والبنش والتجديف)، ومن 60 إلى 90 ثانية بعد الصغيرة.

سخّن قبل

خمس دقايق حركة خفيفة، وبعدها مجموعتين أو ثلاث خفيفة قبل أول تمرين ثقيل.

خلّ شعلة يمشّي الخطة معك

الجدول المطبوع يظل نفسه. شعلة يقرأ كل مجموعة تسجّلها ويحدد أوزانك الجاية، ويحسب لك أسابيع أخف، ويبدّل التمرين بواحد موجود في ناديك.

shulah.app/join

إذا عندك إصابة أو مرض، استشر طبيبك قبل ما تبدأ أي برنامج تمارين.