4 أيام: علوي / سفلي

لما يصير لك كم شهر تتمرن. كل عضلة مرتين بالأسبوع.

علوي، سفلي، راحة، علوي، سفلي، راحة، راحة

علوي 1

التمرين	مجموعات	عدّات
ضغط البنش المسطح	4	6-8
تجديف بالبار	4	8
ضغط الكتف بالبار	3	8
سحب علوي (لات بولداون)	3	10
بايسبس بالدمبل	3	12
ترايسبس بالحبل (كيبل)	3	12

سفلي 1

التمرين	مجموعات	عدّات
قرفصاء بالبار (سكوات)	4	6-8
الرفعة الرومانية بالبار	3	8
ثني الأرجل (ليج كيرل)	3	12
رفع السمانة واقفاً	4	12
بلانك	3	40 ثانية

علوي 2

التمرين	مجموعات	عدّات
ضغط الدمبل على البنش المائل	4	10
تجديف الكيبل جلوساً	4	10
ضغط الكتف بالدمبل	3	10
العقلة (سحب)	3	قرب الفشل
بايسبس مطرقة	3	12
ترايسبس فوق الرأس بالدمبل	3	12

سفلي 2

التمرين	مجموعات	عدّات
دفع الأرجل (ليج بريس)	4	10
دفع الورك (هيب ثرست)	3	10
اندفاع المشي بالدمبل	3	10 لكل رجل
فرد الأرجل (ليج إكستنشن)	3	12
رفع السمانة جلوساً	3	15
كرنش الكيبل	3	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.