6 أيام: دفع / سحب / أرجل

للمتقدمين اللي يقدرون يتمرنون ستة أيام وينامون زين. كل عضلة مرتين بالأسبوع.

دفع، سحب، أرجل، دفع، سحب، أرجل، راحة

دفع

التمرين	مجموعات	عدّات
ضغط البنش المسطح	4	6-8
ضغط الدمبل على البنش المائل	3	10
ضغط الكتف بالدمبل	3	10
رفرفة جانبية بالدمبل	4	12-15
ترايسبس بالحبل (كيبل)	3	12
ترايسبس فوق الرأس بالكيبل	3	12

سحب

التمرين	مجموعات	عدّات
سحب علوي (لات بولداون)	4	8-10
تجديف بالبار	4	8
تجديف الكيبل جلوساً	3	10
سحب الكيبل للوجه (فيس بول)	3	15
بايسبس بالدمبل	3	12
بايسبس مطرقة	3	12

أرجل

التمرين	مجموعات	عدّات
قرفصاء بالبار (سكوات)	4	6-8
الرفعة الرومانية بالبار	3	8
دفع الأرجل (ليج بريس)	3	12
ثني الأرجل (ليج كيرل)	3	12
رفع السمانة واقفاً	4	12
رفع الأرجل من التعلق	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