

Be Save >...



اتمرن صح

تخطيط جلسات التمارين Planning Workouts Sessions

Dr.Taha Shalaby



تخطيط جلسات التمارين Planning Workouts Sessions

يتناول البرنامج الأسس التي يعتمد عليها للتخطيط الجيد لجلسات التدريب وكذلك إدارتها بشكل مثالي





مكونات جلسة تدريب جيدة التخطيط

Warm-up and Mobility Exercises

قم بإعداد جسمك للتمرين الرئيسي عن طريق زيادة تدفق الدم وتعزيز نطاق حركة المفاصل.

Main Workout Routine

إندمج في التمارين التي تحقق النتائج المرغوبة واعمل على تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك.

Cool-down and Stretching

ساعد جسمك على التعافي عن طريق تقليل معدل ضربات القلب تدريجياً وتمديد العضلات التي تعملها.



عناصر جلسة التدريب الرئيسية

تختلف العناصر التي يجب تضمينها في جلسة التمرين باختلاف الهدف وترتيبها لضمان تنفيذها بشكل صحيح وفعال لتحقيق النتائج المرجوة .





العوامل التي يجب مراعاتها لخطة تمرين جيدة

التخطيط الجيد للتمرين

هدف التمرين

محتوى التمارين ودرجات الصعوبة

التقييمات الأساسية

روتين التدريب

الاحتياجات والمستوى

الإدارة الجيدة

الوقت والإمكانات





Workouts Management



Be Save >...





الجهد وعدد التكرارات

اختيار الوزن المناسب وتحديد عدد التكرارات يساعد في نجاح جلسة التدريب وتحقيق نتائج ملحوظة في التمارين وليتم ذلك يجب فهم معدلات الجهد بشكل جيد .

| REPETITION | % Percent |
|------------|-----------|
| 1 | 100 |
| 2 | 95 |
| 3 | 93 |
| 4 | 90 |
| 5 | 87 |
| 6 | 85 |
| 7 | 83 |
| 8 | 80 |
| 9 | 77 |
| 10 | 75 |
| 11 | 70 |
| 12 | 67 |
| 15 | 65 |





تحديد الجهد

تحديد مستوى الجهد ومناسبته للهدف الخاص بالتمرين داخل كل مجموعة وفقا للشدة المستهدفة عامل أساسي لتمرين جيد

- RPE
- RIR

Be Save >...





تحديد الجهد

RPE = Rate Of Perceived Exertion معدل الجهد المتصور

RiR = Reps In Reverse عدد التكرارات المتبقية في المخزون

Be Save >...



RPE



RIR

| RPE | Description | RIR |
|-----|--|-----|
| 10 | NO REPS LEFT IN THE TANK; MAX LEVEL EFFORTS; ~74-100% OF 1RM | 0 |
| 9 | 1 REP LEFT IN THE TANK; CHALLENGING AND POSSIBLY UNCOMFORTABLE WEIGHT; ~71-96% OF 1RM | 1 |
| 8 | 2 REPS LEFT IN THE TANK; SOMEWHAT CHALLENGING WEIGHT; ~68-92% OF 1RM | 2 |
| 7 | 3 REPS LEFT IN THE TANK; MODERATELY CHALLENGING WEIGHT; ~65-89% OF 1RM DEPENDING ON REP RANGES | 3 |
| 6 | 4 REPS LEFT IN THE TANK; MORE OFTEN USED DURING HYPERTROPHY WORK OR DELOADS; ~63-87% OF 1RM | 4 |



معدل الجهد
وتمارين المقاومة



مناطق تدريب القلب ومعدل الجهد



منطقة الجهد العالي والأقصى

RPE = 17 : 20



منطقة الجهد الخفيف والمتوسط

RPE = 12 : 16



منطقة الجهد الخفيف جدا والراحة

RPE = 6 : 11



R P E - Rate Of Perceived Exertion



منطقة الجهد العالي والاقصى

RPE=68%

RPE - هو تصور لمعدل الجهد المبذول في التمرين ويكون مقترن بتوقع تقريبي للأرقام من 6 إلى 20 وفقا لمقياس Borg

لحساب معدل ضربات القلب المتوقع مع المجهود المبذول يمكن ضرب الرقم من Rpe في 10
مثال :

متوقع الجهد المبذول في التمرين ما هو 15 أي ان التمرين في اخر الجهد المتوسط
- نقوم بضرب $10 \times 15 = 150$ نبضة في الدقيقة



طبيعة الأداء المناسب

تحديد طبيعة الأداء المناسب لكل تمرين وفقا للهدف منه
وسرعة الأداء المناسبة لمعدل الجهد وكذلك أيضا نوعية التكرار
المناسب لتحقيق هدف التدريب وكذلك مستواك

- Tempo - Rep Types

Be Save >...





أنواع التكرارات - REPTATION TYPES



تمثل الأشكال المختلفة للتكرارات من حيث الأداء طبيعة وشكل الأداء وتختلف الأنواع الخاصة بالتكرارات في :

- المدى الحركي

- طبيعة العدة الواحدة

- التوقفات





REPTATION TYPES - أنواع التكرارات



Eccentric Rep

التركيز في العودة من الإنقباض وتعتمد على بطئ الأداء في الحركة الرجوعية عن الطبيعي فتزيد التحميل على الألياف العضلية الخاصة بالتمرين وتزيد من وقت أداء العدة الواحدة





أنواع التكرارات - REPTATION TYPES



Full Pause Rep

أداء التكرارات بشكل كامل في المدى الحركي
والتوقف بين كل عدة وعدة توقف مؤقت لا
يتعدى 3 ثواني





REPTATION TYPES - أنواع التكرارات



Isometric Alternating Rep

أداء التكرار مع ثبات احد الجانبين في وضع
انقباض والتبادل بين جوانب الجسم بعد انتهاء
التكرارات المقررة



Be Save >...





REPTATION TYPES - أنواع التكرارات



Be Save >...



Pulse Rep

أداء التكرارا على بشكل يشبه ضربات القلب
ويوجد في تطبيقه اكثر من طريقة





أنواع التكرارات - REPTATION TYPES



Elevator Rep

تقسيم المدى الحركي على أكثر من مستوى
تصاعديا وأداء التكرار على ثلاثة مرات على سبيل
المثال وتستخدم مع التمرينات ذات المدى الكبير





سرعة الأداء TEMPO

التعبير عن سرعة الأداء بالأرقام وهي تمثل النسبة
لسرعة أداء التكرار في الحركة المركزية والثابتة
واللامركزية

4-0-2 ، 2-0-2 ، 4-2-1

Be Save >...





اختيار المجموعات المناسبة

Sets Types

تنقسم المجموعات إلى تصنيفين اساسيين :-

- **مجموعات منفصلة Splited Sets** : ذات راحات بينية بين كل مجموعة تكرارات وأخرى لنفس التمرين

- **مجموعات متعددة Multi sets** : تكون الراحة بعد أداء اكثر من مجموعة تكرارات لتمرينين متتاليين او أكثر





SETS TYPES - أنواع المجموعات



Straight Sets

المجموعات المستقيمة (المتساوية في الجهد)

أداء جميع المجموعات بنفس الوزن

4 x 10 x 50kg





SETS TYPES - أنواع المجموعات



Drop Sets

المجموعات التنازلية - أداء المجموعة نزولا بالوزن التدريجي وأداء عدة تكرارات في كل مرة حتى الوصول إلى الفشل العضلي (مناسبة لرفع مستوى التحمل وأيضا الضخامة العضلية)

6 x 50kg

□ x 40kg

□ x 30kg

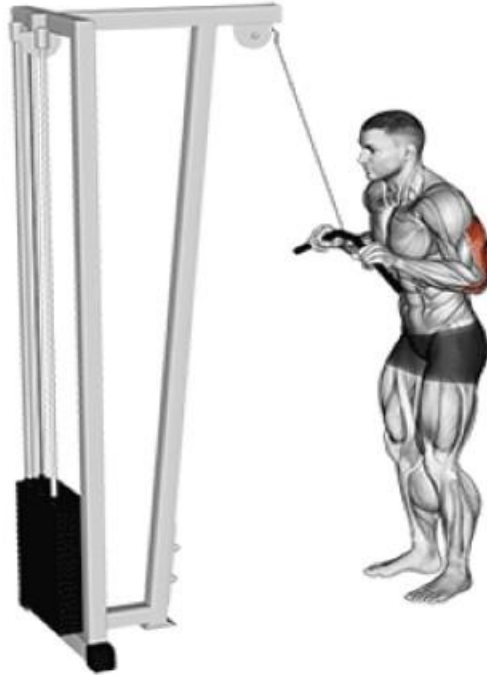




SETS TYPES - أنواع المجموعات



1



2

Super Sets

أداء مجموعتين متتاليتين بدون راحات لزاويتين
مختلفتين سواء لنفس العضلة او لعضلتين
مختلفتين

Bi Curl x Tri Push Down

10 x E

Be Save >...





SETS TYPES - أنواع المجموعات



Pyramid Sets

المجموعات الهرمية والمعاكسة

اداء المجموعات بأوزان تصاعدية مع تقليل التكرارات
والراحة بين كل مجموعة وأخرى (12-10-8-6)

Reverse pyramid

النزول بالأوزان بكل مجموعة مع زيادة التكرارات أداء
الهرم العكسي (3-6-1-15)





SETS TYPES - أنواع المجموعات

Rest-Pause Sets

مجموعات الراحة والإيقاف المؤقت

تقسيم المجموعة على مجموعتين بينهما راحة بسيطة لا تتجاوز 10 ثواني ويتم أدائها

بطريقتين

3 x 10 + 1 x 5 Rest 5

3 x 10 + 1 x 8 Rest 2:3





أنواع المجموعات - Sets Types

| | |
|----------------------|--|
| Straight Sets | المجموعات المستقيمة (المتساوية في الوزن) أداء جميع المجموعات بنفس الوزن ومناسبة جدا للمبتدئين |
| Drop Sets | المجموعات التنازلية أداء المجموعة نزولا بالوزن التدريجي وأداء عدة تكرارات في كل مرة حتى الوصول إلى الفشل العضلي (مناسبة لرفع مستوى التحمل وأيضا الضخامة العضلية) |
| Supersets | مجموعتان متتاليتان أداء مجموعتين متتاليتين بدون راحات لزاويتين مختلفتين سواء لنفس العضلة او لعضلتين مختلفتين (توفر وقت التمرين - تستخدم كمجموعة انتقالية - تغيير روتين التدريب) |
| Compound Sets | المجموعة المركبة أداء مجموعات متعددة ولكن بالتالي للتمرينات والتكرار حتى انتهاء العدد المقرر ادائه |

Be Save >...



أنواع المجموعات - Sets Types

| | |
|---|---|
| Pyramid Sets Reverse pyramid | المجموعات الهرمية اداء المجموعات بأوزان تصاعدية مع الراحة بين كل مجموعة وأخرى أو أداء الهرم العكسي (تساعد في زيادة القوة والجاهزية وزيادة الحمل) |
| Rest-Pause Sets | مجموعات الراحة والإيقاف المؤقت تقسيم المجموعة على مجموعتين بينهما راحة بسيطة لا تتجاوز 10 ثواني ويتم أدائها بطريقتين (للضخامة - للقوة) |
| Tri-set/Giant Sets | المجموعة الثلاثية - العملاقة أداء ثلاثة تمارين بدون فترات راحة (يمكنك التركيز على تدريب نفس العضلة أو على تدريب مجموعات عضلية مختلفة) |
| Wave Sets | المجموعات الموجية التموج بالأوزان صعودا وهبوطا (ضخامة - التحمل) |

Be Save >...



الوقت تحت الجهد

T.U.T

بالتحكم في سرعة أداء التكرارات وزيادة بطيء الأداء وزيادة الثبات يزيد الوقت التي تتعرض فيه المنطقة العضلية للجهد في المجموعة ككل والعكس .

Time under Tension



Dr.Taha Shalaby





ترتيب التمرينات

يتم ترتيب الحركات والتمرينات في جلسة التدريب بالشكل المناسب للهدف الأساسي من التدريب وكذلك مستوى الشخص بناء على :-

- مستوى الشدة وهدف التمرين .
- شكل التمرين ودرجة الصعوبة وحجم العضلات





دليل ترتيب التمرينات – Exercise Order

المجموعات العضلية الكبيرة قبل الصغيرة ، تعتبر الأكثر استخداما



التمارين متعددة المفاصل قبل تمرين المفصل الواحد



تمرين العضلات الضعيفة قبل القوية



التمارين الأعلى في الشدة قبل الأقل

Taha Shalaby

Dr.Taha Shalaby

Be Save >...





مبدأ ما قبل الإنهاك - Pre-Exhaustion principle

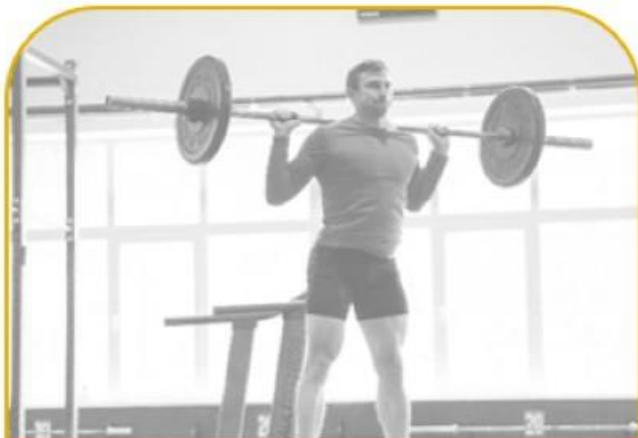
يعتمد هذا المبدأ على ترتيب التمرينات بصورة عكس ما سبق ، حيث يركز على البدء بتمرينات العزل للعضلات قبل تمرينات المجموعة العضلية او المركبة

Bench Press قبل Pec dec fly



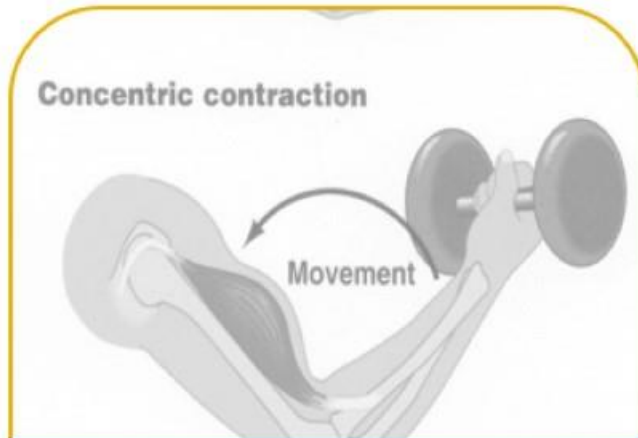
Be Save >...





القوة الانفجارية والقوة

Power And Stregnth



Concentric contraction

الضخامة ، الزيادة العضلية

Hypertrophy



التحمل العضلي

Muscular Endurance



تمارين التكيف

Conditioning



ترتيب التمرينات وفقا للهدف وشدة التمرين

Be Save >...





ترتيب التمرينات - Exercise Order

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Bench Press | Db Bench Press | Chest Press | Pec Deck Fly |
| Db Bench Press | Bench Press | Bench Press | Db Bench Press |
| Chest Press | Chest Press | Db Bench Press | Bench Press |
| Pec Deck Fly | Pec Deck Fly | Pec Deck Fly | Chest Press |

Be Save >...





ترتيب التمرينات - Exercise Order

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------|-------------|---------------|---------------|
| Leg Press | Wall Set | Leg Extension | Leg Curl |
| Leg Extension | Lunges | Leg Curl | Adductor M |
| Leg Curl | Sissy Squat | Back Squat | Hack Squat |
| Calf Raises | Hip Trust | Calf Raises | Leg Extension |

Be Save >...





Exercises Order



Be Save >...





Workouts Session Design

| | | | |
|-------|-------|-------------|--------|
| Name: | Time: | Session No: | Note : |
| Date: | Day: | Phase: | Goal: |

warm up

| Equipment: | Time: | Workload (Speed; Resistance) | Incline: | Note: |
|------------|-------|------------------------------|----------|-------|
| | | | | |

stretches

| Stretches: | Time: | Note: |
|------------|-------|-------|
| | | |

Main Resistance Training Section

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Set5 | | Training system |
|-----------|------------|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|-----------------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

core

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Training system |
|-----------|------------|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|-----------------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Cool down

| Exercise: | Time: | Note: |
|-----------|-------|-------|
| | | |

Notes:

Be Save >...





Workout Design

| | | |
|---------------|------------------------------------|--------------------|
| Name: | Time: | Session No: |
| Note : | Date: \ \ | Day: |

Warm - Up

| Equipment | Time | Workload (Speed : Resistance) | Incline | Note |
|-----------|----------|-------------------------------|---------|----------------------|
| Treadmill | 5:10 min | 5:7 | 2 | Heart Rate up to 140 |

Stretches

| Stretches | Time | Note |
|-------------------|-------|----------------------------------|
| Dynamic Stretches | 3 min | Mobily for all parts of the body |

Be Save >...





Workout Design

Resistance

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Tempo | Rest-Sets |
|----------------|---------------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|-----------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | | |
| Chest Press | Machine | | | | | | | | | | |
| Lat Pull Down | Cable Machine | | | | | | | | | | |
| Shoulder Press | Machine | | | | | | | | | | |

Cool Down

| Exercise: | Time: | Note: |
|-----------|-------|-------|
| | | |

Notes:

Be Save >...





Workout Design

Main Section

| No | Exercise | Equipment | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Set5 | | System |
|----|-----------|-----------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|----|---------------|
| | | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | |
| 1 | Squat | Barbell | 12 | 65 | 10 | 75 | 8 | 80 | 6 | 85 | | | Pyramids |
| 2 | Leg Press | Machine | 12 | 170 | 10 | 190 | 8 | 210 | 6 | 220 | | | Pyr & Drop S4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Be Save >...





Workout Design

Main Section

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Tempo | Rest-Sets | Sys |
|----------------|---------------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|-----------|-------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | | | |
| Chest Press | Machine | 20 | M | 15 | M | 12 | M | - | - | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |
| Lat PullDown | Cable Machine | 20 | M | 15 | M | 12 | M | - | - | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |
| Shoulder Press | Machine | 15 | M | 15 | M | 12 | M | - | - | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |
| Tri Push-Down | Cable Machine | 15 | M | 12 | M | 10 | M | - | - | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |
| Biceps Curl | Cable Machine | 15 | M | 12 | M | 10 | M | - | - | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |
| Leg Press | Machine | 20 | M | 15 | M | 15 | M | 12 | M | 4:2:1 | 1 Min | Pyram |

Be Save >...



Dr.Taha Shalaby



Workout Design

Main Section

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Tempo | Rest-Sets |
|----------------|---------------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|-----------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | | |
| Chest Press | Machine | 12 | E | 10 | E | 8 | E | 6 | X | N | 60:90 Sec |
| Lat PullDown | Cable Machine | | | | | | | | | | |
| Shoulder Press | Machine | | | | | | | | | | |
| Tri Push-Down | Cable Machine | | | | | | | | | | |
| Biceps Curl | Cable Machine | | | | | | | | | | |
| Leg Press | Machine | | | | | | | | | | |

| Exercise: | Sets | Reps | Rest | Tip |
|-------------|------|-----------|----------|--------------------|
| Chest Press | 4 | 12,10,8,6 | 30:60sec | S4 RiR 0:1 - RIR 2 |
| | | | | |

Be Save >...





Workout Design

Cardio

| Equipment | Time | Workload (Speed : Resistance) | Incline | Note |
|-----------|--------|-------------------------------|---------|----------------|
| Treadmill | 10 min | 5.5 | 5 | HR Rpe 14 : 15 |

Cool Down

| Exercise: | Time: | Note: |
|------------------|-------|--------------------------------------|
| Static Stretches | 5 | Hold each position for 15:20 seconds |

Notes:

Be Save >...





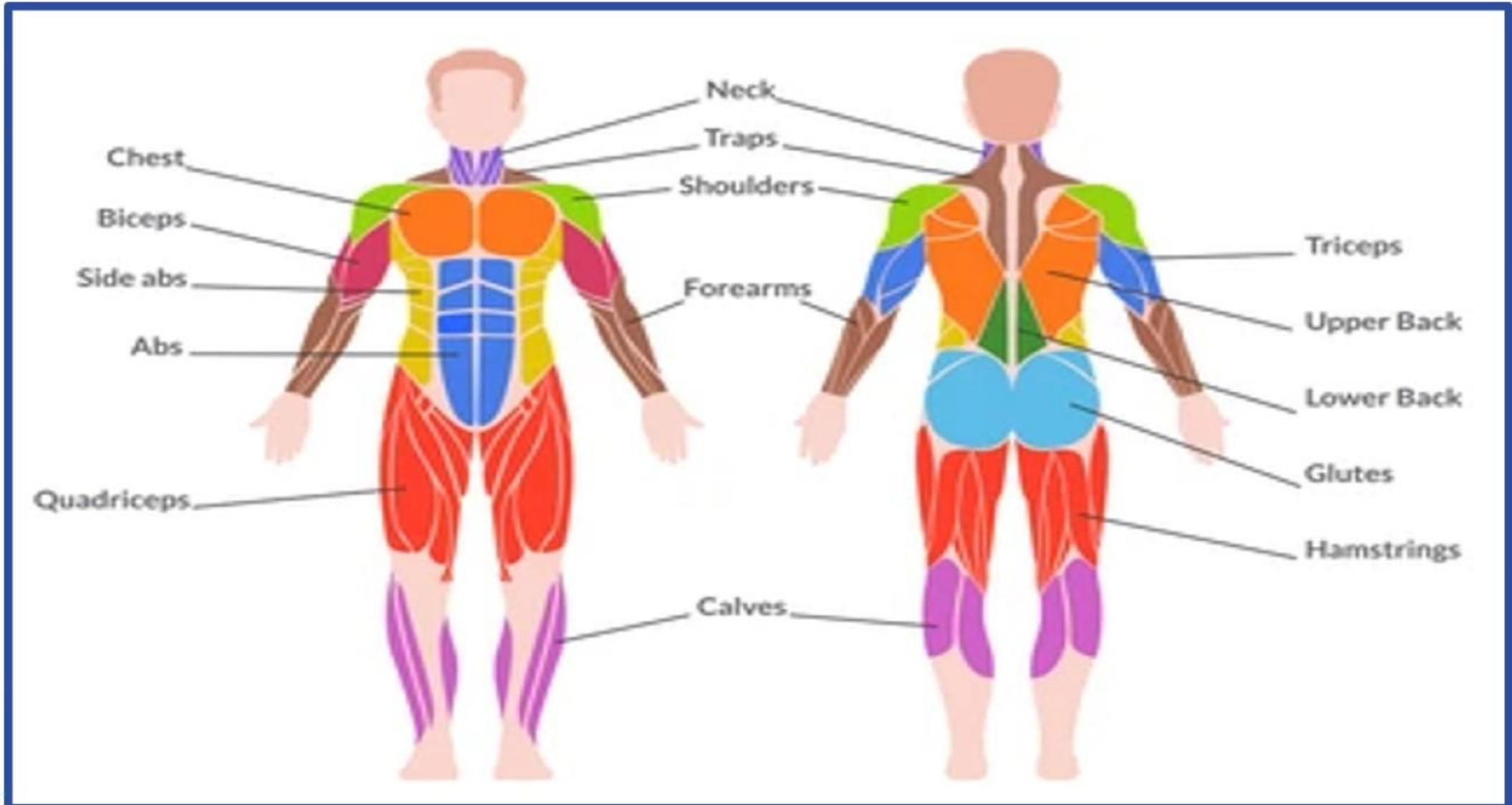
PLANNING WORKOUTS

| Days | 2 Days | 3 Days | | | 4 Days | | | 5 Days | | 6 Days |
|-----------|-----------|-----------|-----------|------|--------|-----------|----------------|--------|-----------|--------|
| Saturday | Full body | Full body | upper | push | upper | push | Push/A Legs | upper | Upper | Push |
| Sunday | Rest | Rest | Rest | Rest | lower | legs | Pull/P legs | lower | lower | Pull |
| Monday | Rest | Full body | lower | pull | Rest | pull | Rest | Rest | Rest | Legs |
| Tuesday | Full body | Rest | Rest | Rest | upper | Rest | Push/A Legs | push | upper | Rest |
| Wednesday | Rest | Full body | Full body | legs | lower | Full body | Pull/P Legs | pull | lower | Push |
| Thursday | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | legs | full body | Pull |
| Friday | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | legs |





Body Split Systems



Be Save >..



Dr.Taha Shalaby



Full Body Split System



هو نظام يتم فيه تدريب جميع المناطق العضلية بالجسم في يوم واحد

1- Shoulder

2- Chest

3- Back

4- Arms

5- Abs

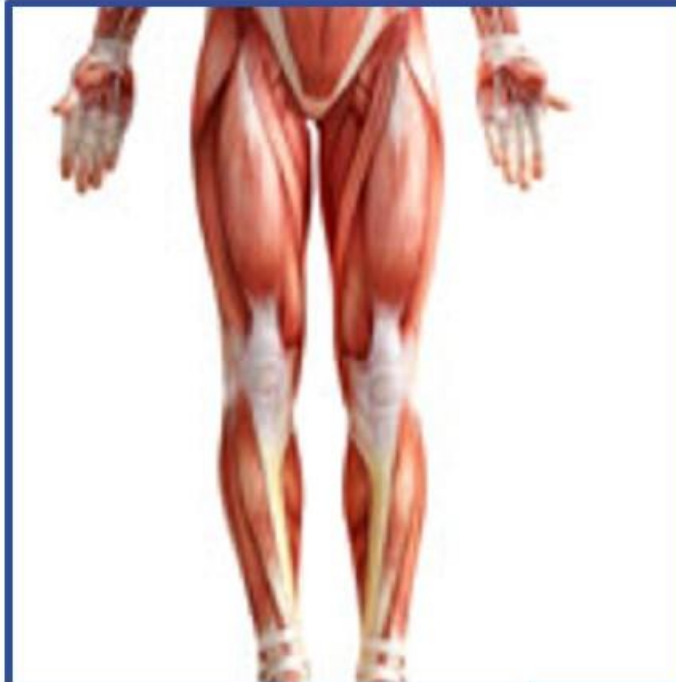
6- Legs

Be Save >...

Dr.Taha Shalaby



Upper & Lower Split



يفضل إستخدامة عند التدريب على اربعة ايام فى الأسبوع

يمكن عمل تمرينتين Upper واثنين Lower مختلفين فى الأسبوع

الواحد

تقسيم الجسم إلى جزين للتدريب منفصلين

- الجزء العلوى Upper (Chest – Back – Shoulder – Arms)

- الجزء السفلى Lower - All Legs Muscles

Be Save >...



Push – Pull – Leg Split

Be Save >...



Push

- Chest
- Shoulder
- Triceps



Pull

- Back
- Posterior Delt
- Bi ceps



Legs

**ALL Legs
Group Muscles**



Full Body Split System



| Option 1 | Option 2 | Option 3 |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| Legs 1 | Back | Chest |
| Legs 2 | Chest | Back |
| Chest | Shoulders | Shoulders |
| Back | Bis | Bis |
| Shoulders | Tris | Tris |
| Bis | Legs 1 | Legs 1 |
| Tris | Legs 2 | Legs 2 |
| Abs | Lower Back | Lower Back |
| Lower Back | Abs | Abs |

Be Save >...





Workouts Plan - خطة التمرينات

| (-) | | | | | | | هدف التمرين |
|--------|--------|----------|----------|---------|--------|--------|----------------|
| الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الإثنين | الأحد | السبت | أيام التدريب |
| راحة | راحة | Lower2 | Upper2 | راحة | Lower1 | Upper1 | الأسبوع الأول |
| راحة | راحة | Lower2 | Upper1 | راحة | Lower1 | Upper2 | الأسبوع الثاني |
| راحة | راحة | Lower1 | Upper1 | راحة | Lower2 | Upper2 | الأسبوع الثالث |
| راحة | راحة | Lower2 | Upper2 | راحة | Lower1 | Upper1 | الأسبوع الرابع |

Be Save >...





Workouts Plan - خطة التمرينات

| (-) | | | | | | | هدف التمرين |
|--------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|----------------|
| الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الإثنين | الأحد | السبت | أيام التدريب |
| راحة | راحة | Legs | راحة | Pull | راحة | Push | الأسبوع الأول |
| راحة | راحة | Legs | راحة | Push | راحة | Pull | الأسبوع الثاني |
| راحة | راحة | Push | راحة | Legs | راحة | Pull | الأسبوع الثالث |
| راحة | راحة | Pull | راحة | Push | راحة | Legs | الأسبوع الرابع |

Be Save >...





Workouts Plan - خطة التمرينات

| (Push) | | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-------------------|
| ملحوظات | نظام | الراحة | الوزن | التكرارات | المجموعات | التمارين |
| W.U 2-Sets | Pyramids | 30:90 Sec | M-E-E-X | 12-10-8-6 | 4 | Bar Bench Press |
| S4 Force | Super Set | 1 Min | E | 10 | 3 | Db Bench Press |
| | | 1 Min | E-E-X | 10 | 3 | Pec Deck Fly |
| - | - | 1 Min | E | 10 | 3 | M Shoulder Press |
| - | - | 1 Min | E | 12 | 3 | Db Lateral Raises |
| Drop S4 | Pyramids | 1 Min | E-E-E-X | 12-10-8-6 | 4 | Tri Push Down |

Be Save >...





Workouts Plan - خطة التمرينات

(Push 2) Week2

| التكرارات | المجموعات | التمارين |
|-----------|-----------|-------------------|
| 8 | 4 | Db Bench Press |
| 10 | 3 | Bar Bench Press |
| 12 | 3 | Pec Deck Fly |
| 10 | 3 | Db Lateral Raises |
| 12 | 3 | M Shoulder Press |
| 12-10-8-6 | 4 | Tri Push Down |

(Push 1) Week1

| التكرارات | المجموعات | التمارين |
|-----------|-----------|-------------------|
| 12-10-8-6 | 4 | Bar Bench Press |
| 10 | 3 | Db Bench Press |
| 10 | 3 | Pec Deck Fly |
| 10 | 3 | M Shoulder Press |
| 12 | 3 | Db Lateral Raises |
| 12-10-8-6 | 4 | Tri Push Down |





Body Split Systems

| Days | 2 Days | 3 Days | | | 4 Days | | | 5 Days | | 6 Days |
|-----------|-----------|-----------|-----------|------|--------|-----------|----------------|--------|--------------|--------|
| Saturday | Full body | Full body | upper | push | upper | push | Push/A Legs | upper | Upper | Push |
| Sunday | Rest | Rest | Rest | Rest | lower | legs | Pull/P legs | lower | lower | Pull |
| Monday | Rest | Full body | lower | pull | Rest | pull | Rest | Rest | Rest | Legs |
| Tuesday | Full body | Rest | Rest | Rest | upper | Rest | Push/A Legs | push | upper | Rest |
| Wednesday | Rest | Full body | Full body | legs | lower | Full body | Pull/P Legs | pull | lower | Push |
| Thursday | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | legs | full body | Pull |
| Friday | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | Rest | legs |

Be Save >...





Workouts Session

Be Save >...



Name:

Session No:1A
Phase: 1

Focus on the technique
General Muscle - Stabilization

warm up

| Equipment: | Time: | Workload (Speed; Resistance) | Incline: | Note: |
|------------|----------|------------------------------|----------|----------------------|
| Treadmill | 5:10 min | 5:7 | - | Heart Rate up to 140 |

stretches

| Stretches: | Time: | Note: |
|-------------------|-------|----------------------------------|
| Dynamic Stretches | 3 min | Mobily for all parts of the body |

Main Resistance Training Section

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Tempo | Rest-Sets |
|---------------------|---------------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|-----------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | | |
| Chest Press | Machine | 20 | | 15 | | 12 | | - | - | 4:2:1 | 30:60 Sec |
| Lat <u>PullDown</u> | Cable Machine | 20 | | 15 | | 12 | | - | - | 4:2:1 | 30:60 Sec |
| Shoulder Press | Machine | 15 | | 15 | | 12 | | - | - | 4:2:1 | 30:60 Sec |
| Tri Push-Down | Cable Machine | 15 | | 12 | | 10 | | - | - | 4:2:1 | 30:60 Sec |
| Biceps Curl | Cable Machine | 15 | | 12 | | 10 | | - | - | 4:2:1 | 30:60 Sec |
| Leg Press | Machine | 20 | | 15 | | 15 | | 12 | | 4:2:1 | 30:60 Sec |

Body Weight

| Exercise: | Sets | Reps | Rest | Tip |
|----------------|------|-------|-----------|-----------|
| Crunches | 3 | 10:15 | 30:60 Sec | Variables |
| Back Extension | 3 | 10:15 | 30:60 Sec | Variables |

Cool down

| Exercise: | Time: | Tip |
|------------------|-------|--------------------------------------|
| Static Stretches | 5 | Hold each position for 10:20 seconds |

Notes:

Dr.Taha Shalaby



Workouts Session

Be Save >...



Name: _____

Phase: 3

Hypertrophy

warm up

| Equipment: | Time: | Workload (Speed; Resistance) | Incline: | Note: |
|------------|-------|------------------------------|----------|----------------------|
| Treadmill | 5min | 8 | - | Heart Rate up to 140 |

| Stretches: | Time: | Note: |
|-------------------|-------|----------------------------------|
| Dynamic Stretches | 3 min | Mobily for all parts of the body |

Main Resistance Training Section

| Exercise: | Equipment: | Set1 | | Set2 | | Set3 | | Set4 | | Rest-Sets | Tip |
|------------------------|------------|------|----|------|----|------|------|------|----|-----------|------------|
| | | Reps | We | Reps | We | Reps | We | Reps | We | | |
| Bench Press | Barbell | 10 | 15 | 8 | 20 | 8 | 20 | 6 | 25 | 45:60 Sec | 2 W.U Sets |
| Incline Bench Press | Barbell | 10 | 15 | 8 | 20 | 6 | 22.5 | - | - | 45:60 Sec | - |
| Decline Dumbbell Press | Dumbbells | 8 | 18 | 8 | 18 | 6 | 18 | - | - | 45:60 Sec | - |
| Pec Deck Fly | Machine | 10 | 45 | 8 | 50 | 6 | 55 | - | - | 45:60 Sec | Drop S3 |
| Shoulder Press | Machine | 10 | 12 | 8 | 20 | 8 | 20 | 6 | 25 | 45:60 Sec | - |
| Lateral Raise | Dumbbells | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | - | - | 45:60 Sec | - |
| Front Raise | Dumbbells | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | - | - | 45:60 Sec | - |
| Reverse Push-Down | Cable | 10 | 30 | 8 | 35 | 8 | 35 | 6 | 40 | 45:60 Sec | - |
| Push-Down | Cable | 10 | 35 | 8 | 40 | 8 | 40 | 6 | 45 | 45:60 Sec | Drop S4 |

Cardio

| Equipment: | Time: | Workload (Speed; Resistance) | Incline: | Note: |
|------------|--------|------------------------------|----------|-------|
| Treadmill | 15 min | 5.5 | 5 | - |

Cool down

| Exercise: | Time: | Tip |
|------------------|-------|--------------------------------------|
| Static Stretches | 5 | Hold each position for 10:20 seconds |

Notes:

Dr.Taha Shalaby



**Take Your Workouts to the
Perfect Way And Be Save >...**



Stay Motivated and Find Your Suitable Workouts

Be Save >...



Dr.Taha Shalaby



Thank You

لقد صنع هذا البرنامج من أجلك

شكرا لحسن استماعكم

Dr.Taha Shalaby

