

جدول تمارين بوش بول ليغ PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم الأول : السبت – دفع (صدر + اكتاف + ترايبسبس)

مدة الراحة	التكرارات	المجموعات	التمرين
90 - 120 ث	6	5	Barbell Bench Press
حتى يهدىء تنفسك	اكبر عدد ممكن	1	نفس التمرين لكن اقل 20%
60 ث	25	3	Shoulder Press
60 ث	30	3	Dip (Weighted)
30 ث	50	3	Standing Cable Fly
30 ث	50	5	Rope Tricep Extension
15 ث	50	5	Seated Dumbbell Side

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

جدول تمارين بوش بول ليغ PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم الثاني : الأحد - سحب (ظهر + ترابيس + باسبس)

مدة الراحة	التكرارات	المجموعات	التمرين
90 - 120 ث	15	5	Conventional Deadlift
حتى يهدىء تنفسك	اكبر عدد ممكن	1	نفس التمرين لكن اقل 20%
60 ث	25	3	Chin-up
60 ث	30	3	Chest Supported Dumbbell
30 ث	50	5	Standing Dumbbell Shrug
30 ث	50	5	Standing Barbell Bicep Curls
20 ث	50	5	Cable Rear Delt Fly

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

جدول تمارين بوش بول ليغ PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم الثالث : الإثنين – رجلين (امامى + خلفى + سمانة)

مدة الراحة	التكرارات	المجموعات	التمرين
90 - 120 ث	15	5	<u>Barbell Back Squat</u>
حتى يهدىء تنفسك	اكبر عدد ممكن	1	نفس التمرين لكن اقل 20%
60 ث	25	3	<u>Standing Goodmorning</u>
60 ث	35	3	<u>Leg Press</u>
30 ث	50	5	<u>Hyperextension Bodyweight</u>
30 ث	50	5	<u>Prone Leg Curl</u>
15 ث	50	5	<u>Calf Raise</u> جالس او واقف

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

جدول تمارين بوش بول ليغ PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم الرابع : الثلاثاء – دفع (صدر + اكتاف + ترايسبس)

مدة الراحة	التكرارات	المجموعات	التمرين
90 - 120 ث	15	5	Overhead Press
حتى يهدىء تنفسك	اكبر عدد ممكن	1	نفس التمرين لكن اقل 20%
60 ث	25	3	Incline Bench Press
60 ث	30	3	Bench Press (Close Grip)
30 ث	50	5	Seated Machine Fly
30 ث	50	5	Straight Bar Tricep Extension
15 ث	50	5	Cable Y Raise and Cable Lateral

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

جدول تمارين بوش بول ليغ PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم الخامس : الأربعاء – سحب (ظهر + ترابيس + باسبس)

التمرين	المجموعات	التكرارات	مدة الراحة
Snatch Grip Deadlift	5	15	90 - 120 ث
نفس التمرين لكن اقل 20%	1	اكبر عدد ممكن	حتى يهدىء تنفسك
Barbell Row	3	25	60 ث
Pull-up (Wide Grip)	3	30	60 ث
1Arm Row	5	50	30 ث
Incline Dumbbell Curl	5	50	30 ث
Seated Machine Reverse Fly	5	50	15 ث

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

جدول تمارين بوش بول ليج PDF لكمال الاجسام + النظام الغذائي

اليوم السادس : الخميس – رجلين (امامى + خلفى) + بطن

التمرين	المجموعات	التكرارات	مدة الراحة
Front Squat	5	15	90 - 120 ث
نفس التمرين لكن اقل 20%	1	اكبر عدد ممكن	حتى يهدىء تنفسك
Barbell Romanian Deadlift	3	25	60 ث
Barbell Hip Thrust	3	30	60 ث
Dumbbell Lunges	5	50	30 ث
Seated Leg Extension	5	50	30 ث
Hanging Leg Raise	5	50	15 ث

هذا البرنامج مناسب للمستوى المتوسط ولا يناسب المبتدئين (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)



العناصر الغذائية اللازمة لبناء العضلات فى جدول تمارين بوش بول ليچ PDF

العنصر	الكمية
بروتين	235 جرام
كربوهيدرات	367 جرام
دهون	132 جرام
ألياف	59 جرام
كالسيوم	1550 مجم
قيمة يومية من الكالسيوم	176%

<https://waleedalmadawy.com/ar/complete-push-pull-legs-training-program-with-nutrition-program/>

النظام الغذائي

نموذج ليوم حسب جدول
تمارين بوش بول ليح pdf

المكونات	الوجبة
	7:00 صباحاً (الإستيقاظ)
1 - 2 كوب قهوة + حصة واحدة من الفيتامينات المتعددة + 2 - 3 جم من زيت السمك EPA / DHA للحفاظ علي الصحة العامة ومقاومة الإلتهابات	7:30 صباحاً الوجبة الأولى
6 بيضات كبيرة + 1.5 كوب من العنب البري الطازج + 4 شرائح من لحم الديك الرومي المشوي + 1.5 كوب من الماشروم + 1 كوب من شرائح الفلفل الأخضر حجم قبضة يد من الجبن السويسري	8:00 صباحاً وجبة الإفطار
0.5 كوب من الأرز البني + 6 قبضات يد من صدر الديك الرومي المحمص + 1 كوب سبانخ على البخار + 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون + 1 تفاحة حمراء كبيرة لذيذة	12:00 مساءً وجبة الغذاء
شريحتان من خبز القمح الكامل + 3 ملاعق كبيرة من زبدة الفول السوداني + 1 كوب حليب كامل الدسم + 1 سكوب واي بروتين + 1.5 كوب من شرائح الفراولة	4:00 العصر وجبة خفيفة قبل التمرين
0 - 300 مجم من الكافيين (الطاقة) + 5 جم كرباين (إنتاج الطاقة) + 500 مجم من كبريتات أجماتين (مضخات العضلات) + 2000 مجم سيترولين مالات (مضخات العضلات) + 3000 مجم بيتا ألانين (التحمل العضلي)	5:30 العصر مكملات قبل التمرين

النظام الغذائي

نموذج ليوم حسب جدول
تمارين بوش بول ليح pdf

تكلمة

المكونات	الوجبة
10 - 15 جرام من BCAAs أثناء التمرين (الانتعاش وإدارة التعب) + تناول 60 سعر حراري + 15 جرام بروتين + 0 جرام كربوهيدرات + 0 جرام دهون + 0 جرام ألياف + 0 مجم كالسيوم	6:00 - 7:30 المغرب التمرين
4 قبضات يد مكرونة مصنوعة من القمح الكامل + 2 كوب من صلصة الطماطم + 4 كوب من البروكلي المطهو على البخار + حجم 4 قبضات يد من اللحم البقري + المفروم (80% قليل الدهن / 20% دهون)	8:00 مساء وجبة بعد التمرين
حصة واحدة من ZMA (الإسترخاء وتعافي الجهاز العصبي)	11:00 النوم



“

تذكر أن التغذية جزء لا يتجزأ من برنامجك التدريبي. استمع إلى جسدك، وعدّل كميات الطعام بناءً على مستوى نشاطك وأهدافك، ولا تتردد في استشارة أخصائي تغذية للحصول على خطة مخصصة.

”