



جدول تمارين بوش بول ليج للمبتدئين

هذا الجدول مصمم ليكون بسيطاً ومناسباً للمبتدئين. يمكنك البدء بالتدريب 3 أيام في الأسبوع، أو إذا شعرت بالقدرة على التعافي جيداً، يمكنك تكرار الدورة 6 أيام في الأسبوع (3 أيام تدريب، يوم راحة، 3 أيام تدريب، يوم راحة).

للمبتدئين الأكثر حماساً (6 أيام تدريب):

اليوم 1: دفع (Push)

اليوم 2: سحب (Pull)

اليوم 3: أرجل (Legs)

اليوم 4: دفع (Push)

اليوم 5: سحب (Pull)

اليوم 6: أرجل (Legs)

اليوم 7: راحة



Beginner

جدول تمارين بوش بول ليج للمبتدئين

تفاصيل التمارين لبرنامج بوش بول ليج بسيط (لكل يوم):
لكل تمرين، ابدأ بـ 2-3 مجموعات.

- عدد التكرارات: حاول أداء 8-12 تكراراً لكل مجموعة.
- الوزن: استخدم وزن الجسم أو أوزان خفيفة جداً (دمبلز صغيرة، زجاجات ماء، حقيبة ظهر).
- فترة الراحة: 60-90 ثانية بين المجموعات.

جدول تمارين بوش بول ليج للمبتدئين

اليوم الأول: دفع Push – اضغط على اسم التمرين لتشاهده بالفيديو

فترات الراحة	التكرارات	المجموعات	اليوم
60 - 90 ث	8 - 12	2 - 3	Wall Push ups أو Incline Pushups أو Pushups
60 - 90 ث	8 - 12	2 - 3	Pike Push-ups أو Dumbbell Overhead Press
60 - 90 ث	8 - 12	2 - 3	Chair Dips
60 - 90 ث	8 - 12	3 - 2	Plank

جدول تمارين بوش بول ليج للمبتدئين

اليوم الثاني: سحب Pull – اضغط على اسم التمرين لتشاهده بالفيديو

فترات الراحة	التكرارات	المجموعات	اليوم
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Inverted Rows</u> أو <u>Dumbbell Row</u>
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Band Biceps Curl</u> أو <u>Dumbbell Bicep Curl</u>
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Cable Face Pulls</u> أو <u>Resistance Band Face Pulls</u>

جدول تمارين بوش بول ليج للمبتدئين

اليوم الثالث: رجليين Leg – اضغط على اسم التمرين لتشاهده بالفيديو

فترات الراحة	التكرارات	المجموعات	اليوم
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Dumbbell Goblet</u> أو <u>Squat</u> <u>Squat</u>
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	أو <u>Bodyweight Lunges</u> <u>Dumbbell Lunges</u>
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Glute Bridges</u>
90 - 60 ث	8 - 12	2 - 3	<u>Calf Raises</u>



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.

اشترك الآن وابدأ التحول