

برنامج تدريب لزيادة السرعة بالجري + نظام غذائى

مستوى مبتدئ

الأيام	التمرين	المجموعات	التكرارات
السبت	Kettlebell Deadlift	3	12
الأحد	-	-	-
الاثنين	Dumbbell Reverse Lunge	3	10
الثلاثاء	-	-	-
الأربعاء	The Power Clean	3	5
الخميس	-	-	-
الجمعة	-	-	-

هذا البرنامج مناسب للمبتدئين لتحسين وزيادة السرعة فى الجرى (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

برنامج تدريب لزيادة السرعة بالجري + نظام غذائي

مستوى متوسط

الأيام	التمرين	المجموعات	التكرارات
السبت	Single-leg Deadlift	3	10
الأحد	-	-	-
الاثنين	DB Bulgarian split squat	3	10
الثلاثاء	-	-	-
الأربعاء	The Power Clean	3	5
الخميس	-	-	-
الجمعة	-	-	-

هذا البرنامج مناسب **للمتوسطين** لتحسين وزيادة السرعة في الجري (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)

برنامج تدريب لزيادة السرعة بالجري + نظام غذائي

مستوى متقدم

الأيام	التمرين	المجموعات	التكرارات
السبت	Hand Kettlebell Swing-2	3	15
الأحد	-	-	-
الاثنين	The Pistol	3	10
الثلاثاء	-	-	-
الأربعاء	The Power Snatch	3	5
الخميس	-	-	-
الجمعة	-	-	-

هذا البرنامج مناسب **للمتقدمين** لتحسين وزيادة السرعة فى الجرى (اضغط على اسم التمرين لمشاهدته)



برنامج تدريب لزيادة السرعة بالجري

لتحقيق أقصى استفادة من برنامج تدريب زيادة السرعة والقوة في 20 دقيقة، يجب أن يكون نظامك الغذائي وقودًا لجسمك يدعم النمو، التعافي، ويوفر الطاقة اللازمة للأداء المتفجر. لا يتعلق الأمر بالحرمان، بل بالتغذية الذكية التي تلبي احتياجات عضلاتك وطاقتك.

النظام الغذائي - ارشادات

نظام غذائي لدعم سرعة الجري والقوة: وقود الأداء الأمثل

1. البروتين: أساس البناء والتعافي البروتين هو حجر الزاوية في بناء وإصلاح الأنسجة العضلية المتضررة من التدريب.

الكمية المستهدفة: استهدف تناول حوالي 1.6 إلى 2.2 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن جسمك يوميًا. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 70 كجم، حاول تناول 112-154 جرامًا من البروتين.

المصادر الممتازة:

حيوانية: صدور الدجاج، اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، الأسماك (مثل السلمون والتونة)، البيض، الزبادي اليوناني، الجبن القريش.

نباتية: العدس، الفول، الحمص، الكينوا، التوفو، الفطر، المكسرات والبذور.

توقيت الوجبات: وزع استهلاك البروتين على مدار اليوم، بما في ذلك وجبة قبل وبعد التمرين مباشرة لدعم الاستشفاء.

النظام الغذائي - ارشادات

نظام غذائي لدعم سرعة الجري والقوة: وقود الأداء الأمثل

2. **الكربوهيدرات:** وقود الطاقة للانفجار الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة لعضلاتك، وهي ضرورية للأداء في التمارين عالية الكثافة مثل تلك التي تزيد السرعة.

الكمية المستهدفة: تعتمد على مستوى نشاطك، لكن يجب أن تشكل النسبة الأكبر من سعراتك الحرارية بعد البروتين. ركز على الكربوهيدرات المعقدة.

المصادر الممتازة: الأرز البني، الشوفان، البطاطا الحلوة، البطاطس، الخبز الأسمر، الفواكه (خاصة قبل أو بعد التمرين)، الخضروات الغنية بالنشا.

توقيت الوجبات: تناول الكربوهيدرات قبل التمرين بساعة إلى ساعتين لتوفير الطاقة، وبعد التمرين مباشرة لتجديد مخازن الجليكوجين العضلية.

النظام الغذائي - ارشادات

نظام غذائي لدعم سرعة الجري والقوة: وقود الأداء الأمثل

3. **الدهون الصحية:** دعم الهرمونات والوظائف الحيوية الدهون ضرورية لإنتاج الهرمونات (بما في ذلك التستوستيرون المهم لبناء العضلات)، امتصاص الفيتامينات، وصحة الجسم بشكل عام.

الكمية المستهدفة: حوالي 20-30% من إجمالي سعراتك الحرارية اليومية.

المصادر الممتازة: الأفوكادو، المكسرات (اللوز، الجوز)، البذور (بذور الشيا، بذور الكتان)، زيت الزيتون البكر الممتاز، الأسماك الدهنية (السلمون، الماكريل).

النظام الغذائي - ارشادات

نظام غذائي لدعم سرعة الجري والقوة: وقود الأداء الأمثل

4. الترطيب: مفتاح الأداء والتعافي الماء ضروري لكل وظائف الجسم، بما في ذلك الأداء العضلي، تنظيم درجة الحرارة، ونقل المغذيات.

الكمية المستهدفة: اشرب كميات كافية من الماء على مدار اليوم، وزد الكمية قبل وأثناء وبعد التمرين. لا تنتظر الشعور بالعطش.

5. توازن السعرات الحرارية:

لبناء العضلات (زيادة السرعة والقوة): قد تحتاج إلى فائض طفيف في السعرات الحرارية (10-20% فوق سعرات الحفاظ على الوزن) لتزويد جسمك بالطاقة اللازمة لنمو العضلات.

للحفاظ على الوزن وتحسين الأداء: تناول سعرات حرارية مساوية لاحتياجاتك اليومية.

النظام الغذائي

مثال ليوم غذائي (مبسط)



المكونات	الوجبة
شوفان مع حليب (أو ماء)، مكسرات، بذور شيا، وبعض الفاكهة (مثل التوت)، (كربوهيدرات معقدة، دهون صحية، ألياف)	وجبة الإفطار
موزة مع زبادي يوناني أو قطعة توست أسمر مع زبدة فول سوداني، (كربوهيدرات سريعة، بروتين)	وجبة خفيفة (قبل التمرين بساعة-ساعتين)
شيك بروتين (واي بروتين) مع موزة أو وجبة خفيفة غنية بالبروتين والكربوهيدرات، (تعافي سريع)	بعد التمرين مباشرة (خلال 30-60 دقيقة)
دجاج مشوي/سمك، أرز بني أو بطاطا حلوة، تشكيلة كبيرة من الخضروات الورقية. (بروتين، كربوهيدرات معقدة، ألياف)	وجبة الغداء
بيض مسلوق، مكسرات، أو قطعة فاكهة.	وجبة خفيفة بعد الظهر
لحم قليل الدهن أو عدس/فول، مع خضروات مطبوخة وسلطة. (بروتين، ألياف، دهون صحية)	وجبة العشاء



“

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.

”