

جدول تمارين 3 ايام في الاسبوع للمشغولين: دليلك لنظام PPL الاحترافي

الأيام	المستوى المبتدئ	المستوى المتوسط	المستوى المتقدم
السبت	Push	Push	Push
الأحد	راحة	Pull	Pull
الاثنين	Pull	Legs	Legs
الثلاثاء	راحة	راحة	Push
الأربعاء	Legs	Push	Pull
الخميس	راحة	Pull	Legs
الجمعة	Push	Legs	راحة



جدول تمارين 3 ايام في الاسبوع للمشغولين: دليلك لنظام PPL الاحترافي

اليوم الأول : صدر Chest – أكتاف Shoulders – ترايسبس Triceps

اليوم	المجموعات	التكرارات	فترات الراحة
Flat Barbell Bench Press	5	15	90 - 120 ث
	1	أكبر عدد ممكن	حتى يعود نفسك لطبيعته
Pike Push-ups	3	25	60 ث
Dumbbell Overhead Press	3	30	60 ث
Chair Dips	5	50	30 ث
Plank	5	50	30 ث
	5	50	15 ث

اضغط على اسم التمرين للمشاهده

جدول تمارين 3 ايام في الاسبوع للمشغولين: دليلك لنظام PPL الاحترافي

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

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

جدول تمارين 3 ايام في الاسبوع للمشغولين: دليلك لنظام PPL الاحترافي

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

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



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