



جدول تمارين بوش بول ليج للمشغولين (PDF): 90 دقيقة أسبوعياً لعلاج الخمول واستعادة طاقتك

هذا الجدول مصمم ليكون بسيطاً ومناسباً للمبتدئين. يمكنك البدء بالتدريب 3 أيام في الأسبوع، أو إذا شعرت بالقدرة على التعافي جيداً.



Beginner

جدول تمارين بوش
بول ليچ للمشغولين
(PDF): 90 دقيقة
أسبوعياً لعلاج
الخمول واستعادة
طاقتك

تفاصيل التمارين لـ برنامج بوش بول ليچ 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 للمشغولين (PDF): 90 دقيقة أسبوعياً لعلاج الخمول واستعادة طاقتك



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

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

جدول تمارين بوش بول ليج للمشغولين (PDF): 90 دقيقة أسبوعياً لعلاج الخمول واستعادة طاقتك

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 بوش بول ليج للمشغولين (PDF): 90 دقيقة أسبوعياً لعلاج الخمول واستعادة طاقتك

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

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