MARIAM

DEMO REPORT

برنامج ٣ أيام – تعديل قوام

🎯 تعديل قوام | 🍓 متوازن · 1650 سعرة

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة)

الإحماء: سير على المشاية 5 دقائق + دوران وركين **فيديو ↗**

التمرين	جولات	تكرار	وزن كغم	راحة
سكوات بالبار ↗ الظهر مستقيم والنزول لزاوية 90	4	10	25	90s
دفع أرجل (Leg Press) ↗	3	12	40	75s
رفعة رومانية بالدمبل ↗ إحساس الشد بالخلفية	3	12	12	75s
جسر المؤخرة ↗ ضغطة ثانية بالأعلى	3	15	20	60s

الكارديو: مشي مائل 15 دقيقة **فيديو ↗**

الإطالات: إطالات أرجل ووركين 6 دقائق **فيديو ↗**

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر)

الإحماء: دراجة ثابتة 5 دقائق + مطاط للكتف **فيديو ↗**

التمرين	جولات	تكرار	وزن كغم	راحة
سحب أمامي (Lat Pulldown) ↗	3	12	25	75s
تجديف بالكيبل ↗	3	12	20	75s
ضغط صدر بالدمبل ↗	3	10	8	75s
رفرفة جانبية ↗ وزن خفيف وتحكم	3	15	4	60s

الإطالات: إطالات صدر وظهر 5 دقائق **فيديو ↗**

اليوم ٣ – جذع وكارديو

الإحماء: نطّ حبل خفيف 3 دقائق **فيديو ↗**

التمرين	جولات	تكرار	وزن كغم	راحة
بلانك ↗ الجسم بخط مستقيم	3	40 ثانية	–	45s
رفع أرجل معلّق ↗	3	12	–	60s
دراجة بطن ↗	3	20	–	45s

الكارديو: كارديو فتري: 30 ثانية سريع / دقيقة راحة × 8 **فيديو ↗**

الإطالات: إطالات جسم كامل 8 دقائق **فيديو ↗**

💡 تعليمات مهمة للاستفادة القصوى

- **الزيادة التدريجية:** زيدي الأوزان أو التكرارات تدريجياً من أسبوع لآخر لضمان استمرار التطور.
- **الراحة بين الجولات:** التزمي بأوقات الراحة المكتوبة، وخذي دقيقة إلى دقيقتين بين التمرين والآخر.
- **الماء:** اشربي ماء بكميات بسيطة بين التمارين والجولات.
- **مرونة الأيام:** رتّبي أيام التدريب حسب أسبوعك مع الالتزام بنفس التمارين – ويفضَّل يوم راحة بعد كل يومين تدريب.
- **الأمان:** أوقفي أي تمرين يسبّب ألماً غير معتاد وراجعي مدربتك.

🎥 روابط الفيديوهات

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · الإحماء
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A5%D8%AD%D9%85%D8%A7%D8%A1%20%D9%82%D8%A8%D9%84%20%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%AC%D9%84

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · سكوات بالبار
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B3%D9%83%D9%88%D8%A7%D8%AA%20%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%A7%D8%B1%20%D9%84%D9%84%D9%86%D8%B3%D8%A7%D8%A1

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · دفع أرجل (Leg Press)
https://www.youtube.com/results?search_query=leg%20press%20%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86%20%D8%AF%D9%81%D8%B9%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%AC%D9%84

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · رفعة رومانية بالدمبل
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B1%D9%81%D8%B9%D8%A9%20%D8%B1%D9%88%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9%20%D8%AF%D9%85%D8%A8%D9%84

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · جسر المؤخرة
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86%20%D8%AC%D8%B3%D8%B1%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A4%D8%AE%D8%B1%D8%A9%20hip%20thrust

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · الكارديو
https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%85%D8%B4%D9%8A%20%D9%85%D8%A7%D8%A6%D9%84%20%D8%B9%D9%84%D9%89%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%8A%D8%A9

اليوم ١ – سفلي (أرجل ومؤخرة) · الإطالات
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A5%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%AC%D9%84%20%D8%A8%D8%B9%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · الإحماء
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A5%D8%AD%D9%85%D8%A7%D8%A1%20%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D9%81%20%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D8%A7%D8%B7

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · سحب أمامي (Lat Pulldown)
https://www.youtube.com/results?search_query=lat%20pulldown%20%D8%B3%D8%AD%D8%A8%20%D8%A3%D9%85%D8%A7%D9%85%D9%8A

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · تجديف بالكيبل
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%AA%D8%AC%D8%AF%D9%8A%D9%81%20%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%8A%D8%A8%D9%84

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · ضغط صدر بالدمبل
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B6%D8%BA%D8%B7%20%D8%B5%D8%AF%D8%B1%20%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A8%D9%84%20%D9%84%D9%84%D9%86%D8%B3%D8%A7%D8%A1

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · رفرفة جانبية
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B1%D9%81%D8%B1%D9%81%D8%A9%20%D8%AC%D8%A7%D9%86%D8%A8%D9%8A%D8%A9%20%D9%84%D9%84%D9%83%D8%AA%D9%81

اليوم ٢ – علوي (ظهر وصدر) · الإطالات
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A5%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D8%B1%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B8%D9%87%D8%B1

اليوم ٣ – جذع وكارديو · الإحماء
https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%86%D8%B7%20%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8%D9%84%20%D9%84%D9%84%D9%85%D8%A8%D8%AA%D8%AF%D8%A6%D8%A7%D8%AA

اليوم ٣ – جذع وكارديو · بلانك
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86%20%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%84%D8%A7%D9%86%D9%83%20%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%AD

اليوم ٣ – جذع وكارديو · رفع أرجل معلّق
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B1%D9%81%D8%B9%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%AC%D9%84%20%D9%84%D8%B9%D8%B6%D9%84%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B7%D9%86

اليوم ٣ – جذع وكارديو · دراجة بطن
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86%20%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AC%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B7%D9%86

اليوم ٣ – جذع وكارديو · الكارديو
https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%88%20%D9%81%D8%AA%D8%B1%D9%8A%20HIIT%20%D9%84%D9%84%D9%85%D8%A8%D8%AA%D8%AF%D8%A6%D8%A7%D8%AA

اليوم ٣ – جذع وكارديو · الإطالات
https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A5%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA%20%D8%AC%D8%B3%D9%85%20%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84%20%D8%A8%D8%B9%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86

اضغطي على الرابط مباشرة – ولو ما استجاب داخل معاينة واتساب، احفظي الملف وافتحيه من «ملفاتي». أو اكتبي الرابط المكتوب فوق كما هو. وكل الروابط موجودة كذلك في رسالة الواتساب المرفقة.

Coach Mariam