

٤ أسابيع لتشكيل الجسم وبناء الثقة

ملاحظات	رابط الشرح (يوتيوب)	المجموعات x التكرارات	التمرين	
Full Body Day 1	Goblet Squat	3 x 12-15	Goblet Squat	اختاري وزن يخليكي تتعبي بآخر 2-3 عدات
	How To Do A Seated Shoulder Press	3 x 10-12	Dumbbell Overhead Press	قومي ببطء وتحكمي بالحركة
	Hip Thrust Machine Quick Tutorial	3 x 12	Machine Hip Thrust	ركزي على عصر العضلة بالأعلى
	How to Do a Lat Pulldown + Common Mistake	3 x 10	Lat Pull-Down	اسحبي بالكوع مش باليدين
	https://www.youtube.com/shorts/EqCsKvlnfE	3 x 12	Seated Leg Curl	بطني النزول لنتيجة أفضل
	Ab Crunch Machine Trainer Instruction Video - YouTube	3x للإرهاق	Crunch	لا تشدي برقيبتك، بس عضلات البطن
		3 x 15	Jump Squats	
ملاحظات	رابط الشرح (يوتيوب)	المجموعات x التكرارات	التمرين	
Full Body Day 2	How to do a Bulgarian Split Squat / Proper Setup	3 x 8	Bulgarian Split Squat	الركبة الأمامية ما تتعدى أصابع القدم
	How to Use a Chest Press Machine	3 x 10	Machine Chest Press	افرد يديك بس لا تفتلي الوزن
	Dumbbell Walking Lunges - YouTube	3 x 15 / رجل	Dumbbell Walking Lunge	خلي ظهرك مستقيم وخطواتك واثقة
	Chest Supported Row Machine - YouTube	3 x 12	Machine Row	شدي لوح الكتف للخلف مع كل تكرار
	https://www.youtube.com/watch?v=FzNsk2opZQc&p=ygUdZ2xldGUga2lza2JhY2sgbWFjaGluZSBob3cgcGdG8%3D	3 x 15	Glute Kick-Back (Machine)	لا ترفعي أكثر من اللازم، التركيز عالعضلة
	How to do a Dumbbell Lateral Raise - YouTube	3 x 12	Dumbbell Lateral Raise	ارفعي ببطء ووقفي ثانية بالأعلى
		3 x 8	Dumbbell Bicep Curl	كوعي لازم يضل ثابت
ملاحظات	رابط الشرح (يوتيوب)	المجموعات x التكرارات	التمرين	
	HOW TO: use the Hack Squat Machine instructional video Team Empire - YouTube	4 x 8	Hack Squat	نزلي عميق بس حافظي عالظهر مستقيم
	How To Use The Shoulder Press Machine - YouTube	4 x 8-10	Machine Shoulder Press	ركزي على الدفع للأعلى بتحكم

Full Body Day 3	Lying Leg Curl	3 x 12	How To Do A Lying Leg Curl (Prone Leg Curl) - YouTube	حاولي تمسكي الثبات بالنزول
	Rear Delt Fly	3 x 15	Dumbbell Rear-Delt Fly Exercise Onnit Tutorials - YouTube	كوعك لازم يكون ثابت ومرتفع
	Single-Leg Hip Thrust	3 x 12	How To Do A Single Leg Hip Thrust (Exercise Demo) - FREE Great Butt Guide - YouTube	ركزي على الدفع بالكعب
	Machine Hip Abduction	4 x 12-15	Hip Adductor Machine: Demo - YouTube	اضغطي ببطء وخلي الجلسة مُركزة
	Tricep Pushdown	3 x 12	How To Do A Tricep Pushdown - YouTube	كوعي ثابت والحركة بس بالكوع
الإحماء (Warm-up)				
جدول الإحماء	minutes مشي أو جهاز إلبينتكال 5			
	Arm circles			
	Bodyweight squats			
	Hip openers			
	Leg swings			
مستوى الجهد (RPE 7-8)				
جدول مستوى الجهد	اختاري وزن يخلي آخر 2-3 عدّات يكونوا صعبين بس بدون تخبيص تكنيك.			
	لا تتمرّني بطاقة 100٪ من أول أسبوع.			
	قادرة تضيفي عدّتين لو اضطرّيتي = الجهد مثالي.			