جدول تمارين فل بدي (Full Body) 3 أيام

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

فل بدي يعني تدريب الجسم كله في كل حصة. ثلاثة أيام أسبوعيًا تكفي لتحصل كل عضلة على 3 مرات تدريب، وهو أفضل خيار لمن لا يتجاوز وقته 3 ساعات أسبوعيًا.

المستوى	الأيام	الهدف
مبتدئ إلى متوسط	3 أسبوعيًا	قوة وتضخيم بوقت قليل

المكان	مدة الحصة	التقسيم
نادي كامل	60 دقيقة	جسم كامل 3 أيام (A / B / C)

توزيع الأسبوع

ثلاثة أيام غير متتالية (مثل السبت والاثنين والأربعاء): A ثم B ثم C.

اليوم A — أرجل وصدر وظهر

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بالبار	3 × 6-8	150 ث
2	بنش بريس بالبار	3 × 6-8	150 ث
3	تجديف بالبار	3 × 8-10	120 ث
4	ضغط كتف بالدمبل	2 × 8-10	90 ث
5	بلانك	3 × 30-60 ثانية	45 ث

اليوم B — ظهر وأرجل وكتف

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ديدلفت روماني	3 × 6-8	150 ث
2	سحب علوي (لات بول داون)	3 × 8-12	90 ث
3	ضغط دمبل على بنش مائل	3 × 8-12	90 ث
4	لانجز بالدمبل	2 × 10 لكل رجل	90 ث
5	رفرفة جانبية	3 × 12-15	60 ث

اليوم C أرجل وصدر وظهر وذراع

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ضغط أرجل	3 × 8-12	120 ث
2	ضغط صدر بالجهاز أو ضغط دمبل	3 × 8-12	90 ث
3	تجديف كيبل جلوس	3 × 8-12	90 ث
4	بايسبس بالبار	2 × 8-12	60 ث
5	ترايسبس كيبل بالحبل	2 × 10-12	60 ث
6	رفع سمانة	3 × 12-15	45 ث

التسخين قبل كل حصة

- 5 إلى 8 دقائق كارديو خفيف (سير أو دراجة) حتى يسخن الجسم.
- حركات تعبئة للمفاصل التي ستعمل عليها: دوائر الكتف، تمدد الورك، ميلان الكاحل.
- جولتان تسخين للتمرين الأول: الأولى بنحو 50% من وزن العمل (10 تكرارات) والثانية بنحو 75% (5 تكرارات).

كيف تتقدم

- اختر وزنًا تنهي به كل الجولات داخل مدى التكرارات المكتوب وتبقى لديك 1 إلى 3 تكرارات احتياطية في آخر جولة.
- حين تصل لأعلى المدى في كل الجولات بتكنيك نظيف، زد الوزن أصغر زيادة متاحة وارجع لأدنى المدى. وإن لم تصل بعد، ابقَ على الوزن وزد تكرارًا.
- سجّل أوزانك وتكراراتك كل حصة (دفتر أو تطبيق). أداة هدف حصتك القادمة تحسب لك الرقم القادم.
- كل 6 إلى 8 أسابيع خذ أسبوع تخفيف (Deload): نفس التمارين بنصف الجولات وبوزن أخف قليلًا.

نصائح

- في فل بدي الراحة بين الجولات الطويلة (2 إلى 3 دقائق) في التمارين الأساسية ليست هدرًا للوقت؛ هي ما يسمح لك بأوزان أثقل.
- إن ضاق وقتك اجعل جولات تمارين العزل جولتين بدل ثلاث.
- بعد 8 إلى 12 أسبوعًا انتقل إلى علوي سفلي 4 أيام إن توفر وقتك.

هذا الجدول للأصحاء البالغين وليس بديلًا عن استشارة طبيب أو مدرب معتمد. توقف فور الشعور بألم حاد، واستشر مختصًا إن كانت لديك إصابة أو حالة مزمنة أو حمل.