جدول تمارين PPL (دفع، سحب، أرجل) في الجيم

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

تقسيم PPL يجمع العضلات بحسب حركتها: يوم للدفع (صدر وكتف وترايسبس)، يوم للسحب (ظهر وبايسبس)، ويوم للأرجل. يعطي حجمًا عاليًا لكل عضلة مع راحة كافية، ومناسب لمن تجاوز مرحلة المبتدئ ويستطيع التمرين 5 إلى 6 أيام.

المستوى	الأيام	الهدف
متوسط	6 أسبوعيًا	تضخيم العضل

المكان	مدة الحصة	التقسيم
نادي كامل	60 إلى 75 دقيقة	دفع / سحب / أرجل

توزيع الأسبوع

6 أيام: دفع، سحب، أرجل، دفع، سحب، أرجل، ثم يوم راحة. أو 3 أيام (دورة واحدة أسبوعيًا) بالأيام الأولى فقط إن كان وقتك ضيقًا.

اليوم 1: دفع (Push) — صدر، كتف، ترايسبس

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	بنش بريس بالبار التمرين الأساسي لليوم	4 × 6-8	150 ث
2	ضغط دمبل على بنش مائل	3 × 8-12	90 ث
3	ضغط كتف بالدمبل جلوس	3 × 8-10	90 ث
4	رفرفة جانبية بالدمبل	3 × 12-15	60 ث
5	ترايسبس كيبل بالحبل (دفع للأسفل)	3 × 10-12	60 ث
6	ترايسبس خلف الرأس بالكيبل	3 × 10-12	60 ث

اليوم 2: سحب (Pull) — ظهر، كتف خلفي، بايسبس

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سحب علوي (لات بول داون) بقبضة واسعة	4 × 8-12	120 ث
2	تجديف بالبار	3 × 8-10	120 ث
3	تجديف كيبل جلوس	3 × 10-12	90 ث
4	فيس بول (سحب الحبل نحو الوجه) للكتف الخلفي وصحة الكتف	3 × 12-15	60 ث
5	بايسبس بالبار	3 × 8-12	60 ث
6	بايسبس مطرقة بالدمبل	3 × 10-12	60 ث

اليوم 3: أرجل (Legs) فخذ أمامي وخلفي، مؤخرة، سمانة

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بالبار نزول متحكَّم إلى مستوى مريح لمفاصلك	4 × 6-8	180 ث
2	ديدلفت روماني	3 × 8-10	150 ث
3	ضغط أرجل (ليج برس)	3 × 10-12	120 ث
4	ثني أرجل جلوس (هامسترنج كيرل)	3 × 10-12	90 ث
5	رفع سمانة واقف	4 × 10-15	60 ث
6	رفع أرجل من التعليق (بطن)	3 × 10-15	60 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 الأسبوع الثاني بدّل 2 إلى 3 تمارين بنظائرها (بنش دمبل بدل البار، تجديف تي بار بدل البار، لانجز بدل السكوات) لتجنب الملل والإجهاد المتكرر على نفس المفصل.
- إن لم تستطع 6 أيام فالأفضل 3 أيام بجودة عالية من 6 أيام بغياب متكرر.
- نم 7 ساعات فأكثر؛ حجم التمرين العالي يحتاج تعافيًا حقيقيًا.

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.