جدول تمارين علوي سفلي (Upper Lower) 4 أيام

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

علوي سفلي من أكثر التقسيمات توازنًا: أربعة أيام تعطي كل عضلة مرتين أسبوعيًا مع حجم معتدل في كل حصة. مناسب لمن يملك 4 أيام فقط ويريد نتائج جيدة بدون إرهاق 6 أيام.

المستوى	الأيام	الهدف
متوسط	4 أسبوعيًا	تضخيم وقوة

المكان	مدة الحصة	التقسيم
نادي كامل	60 دقيقة	علوي / سفلي (مرتين أسبوعيًا)

توزيع الأسبوع

الأحد: علوي A، الاثنين: سفلي A، الأربعاء: علوي B، الخميس: سفلي B. باقي الأيام راحة أو مشي وكارديو خفيف.

اليوم 1: علوي A

صدر وظهر وكتف وذراع

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	بنش بريس بالبار	4 × 6-8	150 ث
2	تجديف بالبار	4 × 6-8	150 ث
3	ضغط كتف بالدمبل	3 × 8-10	90 ث
4	سحب علوي (لات بول داون)	3 × 8-12	90 ث
5	بايسبس بار	2 × 8-12	60 ث
6	ترايسبس كيبل بالحبل	2 × 10-12	60 ث

اليوم 2: سفلي A

أرجل ومؤخرة وسمانة

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بالبار	4 × 6-8	180 ث
2	ديدلفت روماني	3 × 8-10	150 ث
3	ضغط أرجل	3 × 10-12	120 ث
4	ثني أرجل جلوس	3 × 10-12	90 ث
5	رفع سمانة واقف	4 × 10-15	60 ث

اليوم 3: علوي B — صدر وظهر وكتف وذراع

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ضغط دمبل على بنش مائل	4 × 8-10	120 ث
2	سحب علوي بقبضة ضيقة	4 × 8-12	120 ث
3	تجديف كيبل جلوس	3 × 10-12	90 ث
4	رفرفة جانبية بالدمبل	3 × 12-15	60 ث
5	بايسبس مطرقة بالدمبل	3 × 10-12	60 ث
6	ترايسبس خلف الرأس بالكيبل	3 × 10-12	60 ث

اليوم 4: سفلي B — أرجل ومؤخرة وبطن

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ضغط أرجل	4 × 8-10	150 ث
2	لانجز بالدمبل (مشي أو ثابت)	3 × 10-12 لكل رجل	90 ث
3	ديدلفت روماني بالدمبل	3 × 10-12	120 ث
4	رفع الورك (هيب ثرست)	3 × 10-12	90 ث
5	رفع سمانة جلوس	4 × 12-15	60 ث
6	رفع أرجل معلق أو كرنش كيبل	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

- إن كان وقتك ضيقًا احذف تمرين العزل الأخير من كل يوم، ولا تحذف التمارين الأساسية.
- ضع تمارين الضعف عندك أولًا في اليوم (مثلًا السحب إن كان ظهرك متأخرًا).
- اجعل الكارديو في أيام الراحة 20 إلى 30 دقيقة خفيفة.

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.