رقم
PG-SONIA1

صدر في
29/11/2026

برنامج التدريب

العضو
Sonia Mehenni
رقم العضو NB-100001

الهدف
القوة

الأسابيع
8

البداية
12/11/2026

المدرب
Tinhinane

الحالة
ساري

الأسبوع	الحصة	التمارين
1	1 · القوة	اللوح بالحبال المعلّقة مع توقّف 3×8 @ 21,3 kg ; الطعنة بوزن الجسم بجهة واحدة 3×10 @ 27,3 kg ; التجديف بالجهاز بجهة واحدة 3×12 @ 33,3 kg ; الطعنة بالبار ثابت 3×10 @ 39,3 kg
1	2 · القوة	دفع الورك بالمطاط انفجاري 3×8 @ 21,3 kg ; اللوح بالحبال المعلّقة للتحمّل 3×10 @ 27,3 kg ; الرفعة الميتة بالكيتلبل 3×12 @ 33,3 kg ; الضغط على المقعد بالبار 3×10 @ 39,3 kg
1	3 · القوة	الرفعة الميتة بالكيتلبل بإيقاع 3×8 @ 21,3 kg ; 3-1-1 الضغط على المقعد بالبار بإيقاع 3×10 @ 27,3 kg ; 3-1-1 القرفصاء بالبار مع توقّف 3×12 @ 33,3 kg ; دفع الورك بالدمبل مع توقّف 3×10 @ 39,3 kg
2	1 · القوة	الطعنة بالبار ثابت 3×8 @ 22,5 kg ; القرفصاء بالدمبل انفجاري 3×10 @ 28,5 kg ; دفع الورك بالمطاط انفجاري 3×12 @ 34,5 kg ; اللوح بالحبال المعلّقة للتحمّل 3×10 @ 40,5 kg
2	2 · القوة	الضغط على المقعد بالبار 3×8 @ 22,5 kg ; اللوح بالحبال المعلّقة 3×10 @ 28,5 kg ; الرفعة الميتة بالكيتلبل بإيقاع 3×12 @ 34,5 kg 3-1-1 ; الضغط على المقعد بالبار بإيقاع 3×10 @ 40,5 kg 3-1-1
2	3 · القوة	دفع الورك بالدمبل مع توقّف 3×8 @ 22,5 kg ; التجديف بالحبال المعلّقة مع توقّف 3×10 @ 28,5 kg ; دفع الورك بالدمبل بجهة واحدة 3×12 @ 34,5 kg ; التجديف بالبار بجهة واحدة 3×10 @ 40,5 kg
3	1 · القوة	اللوح بالحبال المعلّقة للتحمّل 3×8 @ 23,8 kg ; الرفعة الميتة بالكيتلبل 3×10 @ 29,8 kg ; الضغط على المقعد بالبار 3×12 @ 35,8 kg ; اللوح بالحبال المعلّقة 3×10 @ 41,8 kg
3	2 · القوة	الضغط على المقعد بالبار بإيقاع 3×8 @ 23,8 kg 3-1-1 ; القرفصاء بالبار مع توقّف 3×10 @ 29,8 kg ; دفع الورك بالدمبل مع توقّف 3×12 @ 35,8 kg ; التجديف بالحبال المعلّقة مع توقّف 3×10 @ 41,8 kg

الأسبوع	الحصة	التمارين
3	3 · القوة	التجديف بالبار بجهة واحدة 23,8 kg @ 3×8 ; القرفصاء بالمطاط ثابت 29,8 kg @ 3×10 ; اللوح بالكرة الطبية ثابت 35,8 kg @ 3×12 ; دفع الورك بوزن الجسم انفجاري 3×10 @ 41,8 kg
4	1 · أخف	اللوح بالحبال المعلّقة 17,5 kg @ 2×8 ; الرفعة الميتة بالكيتلبل بإيقاع 21,8 kg @ 2×10 1-1-3 ; الضغط على المقعد بالبار بإيقاع 26 kg @ 2×12 1-1-3 ; القرفصاء بالبار مع توقّف 30 kg @ 2×10
4	2 · أخف	التجديف بالحبال المعلّقة مع توقّف 17,5 kg @ 2×8 ; دفع الورك بالدمبل بجهة واحدة 21,8 kg @ 2×10 ; التجديف بالبار بجهة واحدة 26 kg @ 2×12 ; القرفصاء بالمطاط ثابت 30 kg @ 2×10
4	3 · أخف	دفع الورك بوزن الجسم انفجاري 17,5 kg @ 2×8 ; الضغط على المقعد بجهاز سميث انفجاري 21,8 kg @ 2×10 ; القرفصاء بالمطاط 26 kg @ 2×12 ; الطعنة بالدمبل 30 kg @ 2×10
5	1 · القوة	القرفصاء بالبار مع توقّف 26,3 kg @ 3×8 ; دفع الورك بالدمبل مع توقّف 32,3 kg @ 3×10 ; التجديف بالحبال المعلّقة مع توقّف 38,3 kg @ 3×12 ; دفع الورك بالدمبل بجهة واحدة 44,3 kg @ 3×10
5	2 · القوة	القرفصاء بالمطاط ثابت 26,3 kg @ 3×8 ; اللوح بالكرة الطبية ثابت 32,3 kg @ 3×10 ; دفع الورك بوزن الجسم انفجاري 38,3 kg @ 3×12 ; الضغط على المقعد بجهاز سميث انفجاري 44,3 kg @ 3×10
5	3 · القوة	الطعنة بالدمبل 26,3 kg @ 3×8 ; التجديف بالحبال المعلّقة 32,3 kg @ 3×10 ; القرفصاء بالمطاط بإيقاع 3×12 1-1-3 @ 38,3 kg ; الطعنة بالدمبل بإيقاع 3×10 1-1-3 @ 44,3 kg
6	1 · القوة	دفع الورك بالدمبل بجهة واحدة 27,5 kg @ 3×8 ; التجديف بالبار بجهة واحدة 33,5 kg @ 3×10 ; القرفصاء بالمطاط ثابت 39,5 kg @ 3×12 ; اللوح بالكرة الطبية ثابت 3×10 @ 45,5 kg
6	2 · القوة	الضغط على المقعد بجهاز سميث انفجاري 27,5 kg @ 3×8 ; القرفصاء بالمطاط 33,5 kg @ 3×10 ; الطعنة بالدمبل 3×12 @ 39,5 kg ; التجديف بالحبال المعلّقة 45,5 kg @ 3×10
6	3 · القوة	الطعنة بالدمبل بإيقاع 27,5 kg @ 3×8 1-1-3 ; التجديف بالحبال المعلّقة بإيقاع 33,5 kg @ 3×10 1-1-3 ; الرفعة الميتة بالبار السداسي مع توقّف 39,5 kg @ 3×12 ; التجديف بالدمبل مع توقّف 45,5 kg @ 3×10
7	1 · القوة	اللوح بالكرة الطبية ثابت 28,8 kg @ 3×8 ; دفع الورك بوزن الجسم انفجاري 34,8 kg @ 3×10 ; الضغط على المقعد بجهاز سميث انفجاري 40,8 kg @ 3×12 ; القرفصاء بالمطاط 3×10 @ 46,8 kg
7	2 · القوة	التجديف بالحبال المعلّقة 28,8 kg @ 3×8 ; القرفصاء بالمطاط بإيقاع 34,8 kg @ 3×10 1-1-3 ; الطعنة بالدمبل بإيقاع 40,8 kg @ 3×12 1-1-3 ; التجديف بالحبال المعلّقة بإيقاع 46,8 kg @ 3×10 1-1-3
7	3 · القوة	التجديف بالدمبل مع توقّف 28,8 kg @ 3×8 ; الرفعة الميتة بالبار السداسي بجهة واحدة 34,8 kg @ 3×10 ; الضغط على المقعد بالدمبل بجهة واحدة 40,8 kg @ 3×12 ; القرفصاء بالدمبل ثابت 46,8 kg @ 3×10

الأسبوع	الحصة	التمارين
8	1 · أخف	القرفصاء بالمطاط 21 kg @ 2×8 ; الطعنة بالدمبل 2×10 @ 25,3 kg ; التجديف بالحبال المعلّقة 29,5 kg @ 2×12 ; القرفصاء بالمطاط بإيقاع 33,5 kg @ 2×10 1-1-3
8	2 · أخف	التجديف بالحبال المعلّقة بإيقاع 21 kg @ 2×8 1-1-3 ; الرفعة الميتة بالبار السداسي مع توقّف 25,3 kg @ 2×10 ; التجديف بالدمبل مع توقّف 29,5 kg @ 2×12 ; الرفعة الميتة بالبار السداسي بجهة واحدة 33,5 kg @ 2×10
8	3 · أخف	القرفصاء بالدمبل ثابت 21 kg @ 2×8 ; الضغط على المقعد بالجهاز ثابت 25,3 kg @ 2×10 ; الرفعة الميتة بالدمبل انفجاري 29,5 kg @ 2×12 ; الطعنة بالكيتلبل انفجاري 33,5 kg @ 2×10

برنامج أعده مدربكم، والأحمال إرشادية تعدل حسب إحساسكم في اليوم.