

# WORKOUT PROGRAM

*Shady Tarek*



# المقدمة

● هدفي اني اطلعك بأحسن نسخة من جسمك و تكون حابب شكل جسمك و كمان تكون في علاقة صحية مع الأكل.

● و انك تحاول تتعلم ازاي تقدر تمرن نفسك بنفسك بعد كده و طبعاً متاح خدمة الاستشارة التدريبية لكل المتدربين السابقين بدون مقابل يعني بعد ما اشتراكنا يخلص لو حبيت انك تعتمد علي نفسك و تصمم نظام تدريبي لنفسك و حبيت تاخذ رأيي فيه هتلاقيني معاك و بنعدله سوا، أهم حاجة مصلحتك

● النظام التدريبي و الحجم التدريبي ده يخصك انت فقط و يخص جسمك مش شرط يكون مناسب لشخص تاني.

● بمعنى انك لو حبيت تشارك النظام التدريبي ده مع صحابك انا موافق اكيد و دي حاجة تسعدني كمان و لكن حط في بالك انه مش شرط يناسبهم انا عامله عشانك انت و متفصل عليك انت و علي اسلوب حياتك.

● هدفي اني أوصلك لأحسن نسخة من نفسك "طبيعي" ١٠٠٪ و ده الأهم.

● بس الأهم بقي بجد من انك توصل هو انك تحافظ علي ده و ده اللي ناس كتير بتفشل فيه.

● عشان كده في اخر اشتراكنا بنحط خطة سوا ازاي تفضل مستمر و محافظ علي الشكل اللي احنا وصلنا له و أحسن كمان.

حاجات لازم تبقي عارفها  
قبل ما تبدأ تتمرن معايا

# WORKING SETS

و دي عبار عن المجاميع الفعلية اللي بكون طالبها منك في الجدول التدريبي الخاص بينا و لا تشمل الwarming up sets نهائي.

# WARMING UP SETS

بكل بساطة هي مجاميع التسخين و مش بتت حسب من ضمن المجاميع الفعلية ليك في الاسبوع و دي بتكون مجرد مجاميع لتهيئة جسمك علي التمرين او الحركة اللي هتعملها قبل ما تخش بوزن ثقيل، يفضل تكون بوزن خفيف نسبياً و إلا هتأثر علي جودة المجاميع الفعلية ( متنساش انها للتسخين فقط) و هتلاقي اختصارها في الجدول W.U SETS

# BACK-OFF SETS

هي مجاميع فعلية و بتتחסب من ضمن الحجم التدريبي الخاص بيك لو لقيتها في الجدول بتاعك يبقى انا عايز منك اخر مجموعة في التمرينة تقلل الوزن بنسبة 10% و تجيب اخرك في المجموعة

# RIR

بكل بساطة هي فاضلك كام عدة في التانك و توصل للفشل العضلي؟ يعني جسمك قادر يجيب كام عدة و تكون كده وصلت للفشل العضلي و مش قادر تحيب عدة كمان بأي شكل من الأشكال .

# RIR

فا لو مكتوب في الجدول :

RIR 0 = اللعب للفشل العضلي و متسيبش ولا عدة

RIR 1 = يعني سيب عدة في التانك

RIR 2 = يعني سيب عدتين في التانك

# REST

بكل بساطة ده وقت الراحة بين المجاميع و اللي  
بكتبه ده بيكون كحد أدني لو عايز ترتاح اكثر من  
كده ماشي بس المهم ميقلش عن المدة المكتوبة

# DROP SETS

الدروب سيت بكل بساطة هو انك بتلعب مجموعة للفشل العضلي و بعديها تخفف الوزن و تكمل ثاني للفشل العضلي بتكون مفيدة احياناً و ممكن نحتاجها في بعض الحالات

# SUPER SETS

بتدخل تمرينين ورا بعض بدون راحة بينهم مجموعة من هنا و  
بعدين مجموعة ثانية من هنا و بعدين ترتاح، نادراً لما بيتتم  
تطبيق الاسلوب ده و لكن وارد نحتاجه في بعض الحالات

# PARTIAL REPS

هي عدات جزئية بعد الوصول للفشل العضلي يعني لو بتلعب كتف جانبي علي الكيبل و وصلت للفشل العضلي و مش قادر تجيب عدات بمدى حركي كامل ثاني تقدر تكمل بعدات جزئية حتي لو نص المدى الحركي او ربعه لحد ما تكون خلاص مش قادر تحرك الوزن، دي متطبقهاش غير لما تلاقيني طالبها منك

اهم حاجة تاخذ مجاميع التسخين بتاعتك و انت رايق متستعجلش و  
ارجوك بلاش تلعب مجاميع التسخين ٢٠ عدة و ٣٠ عدة ده مش صح  
التزم بنطاق عداتك لو عندك مثلا تمرين تبادل بالدامبل نطاق العدات فيه  
من ٨ إلي ١٢ عدة يبقي نطاق عدات مجاميع التسخين زيه بالظبط  
يتم تصوير مجموعة من كل تمرينة و ارسالها يوم ال check-in لمتابعة الاداء  
و تعديله، و مش لازم يكون تصوير احترافي حط ازازة مياه علي الارض و ثبت  
عليها الموبايل و صور مجموعتك و اه عادي حتي لو الچيم زحمة

الوزن المناسب ليك هو الوزن اللي هتقدر تلعب بيه في نطاق العادات بتاعتك و يكون صعب عليك انك تعدي نطاق العادات ده، لو قادر تعدي نطاق العادات مرتاح يبقي الوزن ده مش مناسب بكل بساطة

اشرب مياه في التمرين ارجوك انت مش جمل

وجع العضلات اللي بتصحي بيه مش مؤشر انك بنيت عضل

انك تثبت علي التمرينة ده هيساعدك انك تتطور اسرع و احسن بلاش  
تجنن جسمك و كل ما يبدأ يتأقلم علي تمرينة تقوم تفكر تغييرها

ترتيب التمارين مهم حاول انك تحافظ عليه و متغيرهوش إلا في أضيق الحدود و يكون خلاص معندكش حل ثاني غير كده حافظ علي الترتيب

ترتيب ايام التمرين مهم حافظ عليه، و خد ايام راحتك كاملة حتي لو حاسس انها كتير و انك بصحتك و تقدر تتمرن ٧ ايام في الاسبوع

هتلاقيني سايلك شيبت لتسجيل الاوزان، سجل اوزانك و عداتك فيه عشان اتابع تطورك و متكسلش عشان نحقق اهم مبدأ و هو ال progressive overload (بلاش تقول انا حافظ اوزاني في دماغي متضحكش علي نفسك)

# جدول التمرين

مش لازم الجدول التدريبي يكون ٧ ايام شيل من دماغك فكرة الاسبوع دي عادي لو بقي ٨ ايام او ٩ ايام المهم تمشي زي ماهو في الجدول كده

**PUSH**

**DAY 1**

**PULL**

**DAY 2**

**LEGS**

**DAY 3**

**REST**

**DAY 4**

**CHEST AND BACK**

**DAY 5**

**ARMS AND SHOULDERS**

**DAY 6**

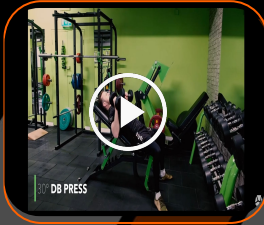
**REST**

**DAY 7**

**PUSH**

ملف تسجيل أوزانك

## 1- 15-DEGREE INCLINE DB PRESS



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
2	2	8-12 reps	0	2-3 min

ارفع الدكة درجة واحدة بس و كوعك يبقي زاويه 45

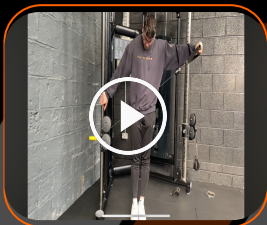
## 2- CHEST PRESS MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ركز انك تعصو صدرك في العدة الايجابية و اتحكم في العدة السلبية

### 3- SA CABLE LATERAL RAISE H-HIP



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	10-12 reps	0	2-3 min

خلي البكرة في مستوي الحوض و العب مدي حركي كامل

### 4- SMITH MACHINE SHOULDER PRESS



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	1	8-12 reps	0	2-3 min

اتأكد ان ظهرك لازق في الكرسي و انزل لحد مستوي دقنك

## 5- PEC DECK FLY MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
2	2	8-12 reps	0	2-3 min

خلي كوعك يبقي تحت مستوي كتفك و خذ المدي الحركي الكامل

## 6- ROPE OVERHEAD EXTENSION

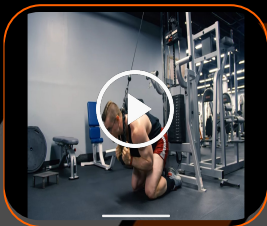


No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	1-0	2-3 min

ثبت كوعك و اهم حاجة تنزل للآخر و مش لازم تطلع للآخر

## 7- CABLE ROPE CRUNCH



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	1.5-2 min

جسمك كلو ثابت العمود الفقري بس ال بيتني و يتفرد

8-



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
----------	--------------	-----------	-----	------

**PULL**

ملف تسجيل أوزانك

## 1- T-BAR ROW MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
2	2	8-12 reps	0	2-3 min

خلي المسند تحت صدرك ب حاجه بسيطة و ضم لوحين كتفك  
علي الاخر في العدة الايجابية

## 2- LAT PULLDOWN



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

سيب لوحين كتفك يتحركوا براحتهم و متمر جش ظهرك

### 3- SA ISO LAT ROW MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ميل ب جزعك ناحية ال ايد ال هتلعبها و خد المدي الحركي الكامل

### 4- REAR DELT FLY MACHINE



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	1.5-2 min

خلي الدكة في مستوي صدرك و ارجع لحد ما كوعك يبقي في مستوي جسمك ميعديش

## 5- ELBOW SUPPORTED BICEPS CURL



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	2-3 min

ثبت كوعك علي الجهاز و العب مدي حركي كامل

## 6- SMITH SHRUGS



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	3	8-12 reps	0	2-3 min

اهتم اوي انك تلعب في نطاق العدات ال انا كاتبهولك كمل بعدات جزئية بعد الفشل (partial reps)

## 7- REVERSE CABLE BICEPS CURL



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

امسك قبضة عكسية و ثبت كوعك و العب مدي حركي كامل

8-



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
----------	--------------	-----------	-----	------

**LEGS**

ملف تسجيل أوزانك

## 1- LEG PRESS MACHINE (QUADS)



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

## 2- SEATED LEG CURL



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ثبّت رجلك علي الجهاز و اهم حاجة تطلع للاخر

### 3- BB RDL



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

اتني رجلك ثانيه بسيطة و انزل لحد تحت الركبة و اطلع

### 4- LEG EXTENSION MACHINE (QUADS)



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ثبت ركبتهك علي الجهاز و العب مدي حركي كامل

## 5- SEATED HIP ADDUCTION MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

اظبط الجهاز لحد اقصي مدي الحوض عندك يوصلوا

## 6- STANDING CALF RAISE MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

العب مدي حركي كامل

## 7- SUPINE LEG RAISE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

8-



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
----------	--------------	-----------	-----	------

**REST**

ملف تسجيل أوزانك

# CHEST AND BACK

ملف تسجيل أوزانك

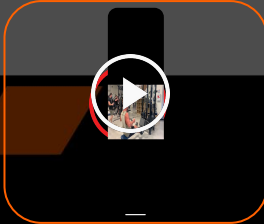
## 1- 30-DEGREE INCLINE SMITH MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ضم كوعك ل جوه و ارفع الدكة ٣٠ درجة

## 2- WIDE GRIP CABLE ROW



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

خلي ظهرك ثابت و ضم لوحين كتفك للاخر في العدة الايجابية

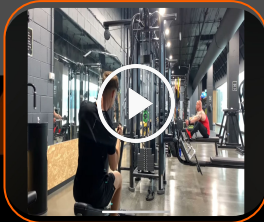
### 3- SEATED COSTAL CABLE PRESS



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ميل الدكة ل ورا درجة واحده و خلي البكره تحت مستوي كتفك

### 4- SA CABLE ILIAC PULLDOWN



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	2-3 min

ميل ب جزعك ناحية ال ايد ال هتلعبها و كوعك ميعديش جزعك

## 5- CABLE TORSO ROTATION



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	2-3 min

## 6- DEAD BUG



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

التمرين ده مهم ركز و انت بتلعبه و العبه براحه

# ARMS AND SHOULDERS

ملف تسجيل أوزانك

## 1- DB LATERAL RAISE



No Image Available!

W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

انتى ايدك تنيه بسيطه اوي و اطلع لحد ما كوعك يبقي في مستوي  
(كتفك و اتحكم في الوزن)

## 2- FACE-AWAY CABLE CURL



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

خلي الدكة عند مستوي الريبست و كوعك يبقي ورا جسمك

### 3- ROPE OVERHEAD EXTENSION



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
1	2	8-12 reps	0	2-3 min

ثبت كوعك و اهم حاجة تنزل للاخر و مش لازم تطلع للاخر

### 4- PREACHER CURL MACHINE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	2-3 min

ثبت كوعك و العب مدي حركي كامل

## 5- SA TRICEPS PUSHDOWN



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	8-12 reps	0	2-3 min

خلي كوعك ثابت و العقب مدي حركي كامل

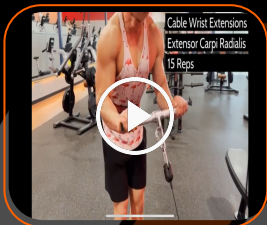
## 6- DUAL CABLE Y-RAISE



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

ارجع خطوه ل ورا و انزل لحد مستوي صدرك و اطلع للاخر

## 7- CABLE WRIST CURL



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
	2	10-12 reps	0	1.5-2 min

ب وزن مناسب ضم ايدك للاخر

8-



W.U Sets	Working Sets	Rep Range	RIR	Rest
----------	--------------	-----------	-----	------

**REST**

ملف تسجيل أوزانك

# الكارديو

<b>Post-workout</b>	<b>امتى؟</b>
<b>Treadmill</b>	<b>النوع؟</b>
<b>40 min</b>	<b>المدّة؟</b>
<b>speed 5 incline 8</b>	<b>ملاحظات</b>

# غلطات ارجوك مش عايزك تقع فيها

بلاش تقول هوفر وقت و العب الكارديو قبل التمرين عشان انجز

بلاش تكسل تلعب الكارديو و تقول بكره هلع لليومين

بلاش تمسك في جهاز التريدميل و هو معمول INCLINE عشان

توفر مجهود انت كده بتضحك علي نفسك و بتقلل من الجهد

اللي انا طالبه منك و ده مش صح، فا بلاش تعمل كده ارجوك

# PROMO CODES

## “ SHADY10 “

دلوقتي باستخدامك البرومو كود بتاعي تقدر تاخذ خصومات إضافية لبراندات كتير منها مكملات و هدوم و إكسسورات جيم لو عايز تعرف ايه البراندات اللي متاحة فيها الخصم كل اللي عليك تدوس علي

[ORDER NOW](#)

# كده انا اطمنت عليك

معاك نظام تدريبي قوي فيه كل حاجة انت ممكن تحتاجها، خطة مخصصة  
ليك انت + كل المعلومات اللي فعلاً تهملك انك تعرفها. كده مش ناقص  
غير التزامك و انك تفرحني بصور transformation مرعبة بقى.



SHADY TAREK