

Free Sport and nutrition program

تقدمة الكوتش : حمزة فؤاد عبد المولى

– بطل بناء اجسام دولي

– مدرب و خبير معتمد من المجلس الأمريكي

للقوة و اللياقة (NCSF)

– مدرب الأبطال-المستوى الاحترافي المتقدم .

– مدرب متخصص في تدريب السيدات .

– خبير تدليك رياضي استشفائي .



0939145987



[fitness_leader_hamza](#)

الدريجين يناسب التضخيم

سبت / اثنين / الأربعاء

الوجبة الأولى

بيض مقلي

- **5** بيض مقلي رذاذ الطبخ / او مسلوق
- رغيف كبير صاج اسمر + بطاطا مسلوقة وسط
- خيار و بندورة و فليفلة / كمية مفتوحة
- حبتين ملتي فيتامين + حبة أوميغا **3**

الوجبة الثانية

- **200** غ / علبة تونة كبيرة أو لحم مشوي
- صحن برغل كبير أو رز **200** غ
- سلطة مع زيت زيتون ملعقة واحدة فقط
- عصير ليمونادة او تفاح

الوجبة الثالثة

- تفاحتين او او موزة
- حليب بروتين **300** مل
- نسكافيه + حبة جينسينج

سناك بعد التمرين مباشرة

- سكوب بروتين "whey" مع موزة ونص
باكيت سيرلاك كوكتيل + زبيب + ثلج

الوجبة الرابعة

- **200** غ حلوم او قريشة بقر + رغيف خبز
- سلطة خس و خيار و زيتون شرايح



أحد / ثلاثاء / خميس

الوجبة الأولى

- كوكتيل حليب بروتين ندى + 3 ملاعق سوفان أو سيرلاك + موزة كبيرة + ملعقة مربى او عسل
- حبتين ملتي فيتامين + حبة أوميغا 3

الوجبة الثانية

- صدر دجاج حجم وسط (250 غ) شيش طاووق / 3 سياخ / على التيفال مكسيكانو أو فاهيتا او مشوي
- حبة كبيرة بطاطا مسلوقة 250 غ
- سلطة مع زيت زيتون

الوجبة الثالثة

سلطة فواكه

- موزة + تفاحة + 5 فراولة
- 200 غ زبادي يوناني
- حبة جينسينغ + نسكافيه

سناك بعد التمرين مباشرة

- 300 مل حليب البروتين ندى او مراعي او سكوب باودر whey
- 2 ملعقة عسل أو مقدار قبضة زبيب

الوجبة الرابعة :

- سلطة أو تبولة مع زيت زيتون
- سمك أو تونة (250) غ
- علبة ذرة او فول 150 غ
- فواكه حسب الرغبة زبدية صغيرة



الجمعة

Coach
Hamza Fuad

الوجبة الأولى

- 5 ملاعق شوفان + 3 سيرلاك مطبوخة ب 300
- مل حليب بروتين (مراعي / ندى)
- زبيب أو فواكه مجففة 50 غ /

الوجبة الثانية

- مفتوحة اختيارية

مثلا

- 3 سيخ شيش طاووق مع خضرة مشوية .
- خبز او رز او بطاطا
- عصير طبيعي 300 مل او كولا دايت

الوجبة الثالثة

- تبولة صحن كبير
- صحن كبير حمص و فول مدمس او ذرة
- علبة تونة 150 غ

سناك اخر الليل

- صحن مكسرات
- صحن فواكه كبير
- 200 غ زبادي يوناني



تمارين اللياقة / كارديو			المقاومة						
اليوم	تمارين المقاومة (العضلات المدربة)	عدد التمارين	عدد الجولات لكل تمرين	الاوزان	التكرارات	الراحة ثانية	نوع النشاط / بعد تمارين الأوزان	كمية السرعات <u>المستهدف</u> للحرق	معدل نبض القلب <u>المستهدف</u>
1	ليغز/ ارجل / Legs	10	3--2	خفيف - وسط	15-10	180	<u>دراجة</u>	-200	70%
2	بوش push	10	3--2	خفيف - وسط	15-10	90	<u>سير مايل ٣ درجات</u>	-200	80%
3	بول Pull+ Abs	10	3--2	خفيف - وسط	15-10	90	<u>دراجة</u>	-200	85%
4	راحة								
5	تكرار								

الاسبوع الاول و الثاني : يوم تدريب يوم راحة

الاسبوع الثالث و الرابع : يومين تدريب يوم راحة

الاسبوع الخامس و السادس : **3** ايام تدريب يوم راحة

legs

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
طاولة امامي 3 * 15 وزن خفيف	<u>الرابط1</u>	طعن مع مشي او ثابت 3 * 10 لكل رجل وزن خفيف وسط	<u>الرابط6</u>
هاك سكوات 3 * 12 وزن وسط-ثقيل / فشل جولتين	<u>الرابط2</u>	بطات واقف او دفع بالمكبس 4*15 وزن وسط-ثقيل فشل جولتين	<u>الرابط7</u>
مكبس 3*10 وزن ثقيل جدا / فشل 3 جولات	<u>الرابط3</u>	بطات جالس 3*15 ثقيل - فشل 3 جولات	<u>الرابط8</u>
طاولة خلفية 3 * 15 وزن وسط ثقيل- فشل جولتين	<u>الرابط4</u>	طحن مع دوران للجانبيين 3 * 15-20	<u>الرابط9</u>
ديد ليفت ركب مشدودة 3 * 10 وزن ثقيل - بدون فشل	<u>الرابط5</u>	رفع الركبتين نحو الصدر / طحن عكسي 3*25-20	<u>الرابط10</u>

push

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
صدر عالي سميث او حر 20*20 أحماء + 3 * 8-12 / 1 جولة فشل - وزن وسط/ثقيل	<u>الرابط 1</u>	رفع خلفي جالس 3 * 12 - ثقيل / جولتين فشل	<u>الرابط 6</u>
بنش مستوي دامبل 3 * 6-10 ثقيل / 3 جولات فشل - وزن ثقيل	<u>الرابط 2</u>	ترايسبس حبل مسكة 12-15 * 3 / V 1 جولة فشل	<u>الرابط 7</u>
فراشة مع انحناء للامام / عالي- 3 * 10- 12 فشل 3 جولات - وزن ثقيل	<u>الرابط 3</u>	دامبل فرنسي بنش مستوي تبادل / 3*10-12 / 3 جولات فشل	<u>الرابط 8</u>
رفع جانبي واقف / 3*10-15 - 3 فشل - وزن وسط	<u>الرابط 4</u>	بار EZ فرنسي 3 * 10-12 - ثقيل / 3 جولات فشل	<u>الرابط 9</u>
رفع امامي جالس تبادل - 3 * 10 وزن ثقيل / 2 فشل	<u>الرابط 5</u>		

PULL

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
سحب امامي قبضة معكوسة 20*2 + 10-12*3 / وسط ثقل / جولتين فشل	<u>الرابط 1</u>	مرجحة بايسبس كرسي مايل تبادل او مع بعض وزن وسط / 3 12-15 / 1 جولة فشل	<u>الرابط 6</u>
عقلة او سحب بالمكيئة واسع / ثقل 10-12*3 / 3 جولات فشل	<u>الرابط 2</u>	مرجحة تركيز جالس 3 * 12-8 / 2-فشل / وزن ثقل	<u>الرابط 7</u>
تجديف بارT عادي او مسنود - 3 * 10 ثقل / جولتين فشل	<u>الرابط 3</u>	مرجحة بكرة علوية فردى او مزدوج / 3 * 12-15 / 2-فشل	<u>الرابط 8</u>
تجديف بكرة ارضية 10-12*3 / ثقل / فشل	<u>الرابط 4</u>	طحن عكسي جالس - 3*20	<u>الرابط 9</u>
كرسي روماني اسفل الظهر / 3 * 15 فشل	<u>الرابط 5</u>	دوران جانبي / 3*50	<u>الرابط 10</u>





كيف سيفيدك الاشتراك معي

•

•

• "أنا هنا ليس فقط لتصميم تمارين، لكن لأكون شريكك في الرحلة.

١. خطة تمارين مخصصة لك وحدك حسب الهدف (وليس نسخة عامة).

٢. نظام غذائي مرن (بدون حرمان، ومع بدائل للطعام المفضل)

٣. متابعة يومية بالخاص او واتساب (رد خلال ساعتين)

٤. فيديوهات تصحيح أداء لكل تمرين لأجل تجنب الإصابات

٥. تغيير الخطط كل ٣-٤ أسابيع حسب تقدم اللاعب

٦. توفير الوقت (تمارين 45-60 دقيقة فقط)

٧. تقييم بالصور والقياسات كل أسبوعين

٨. التزام حقيقي وثقة بالنفس : أنا معاك خطوة بخطوة

٩. توفير اشتراكات المدرب الشخصي (بسعر أقل بكثير)

١٠. نتيجة واضحة خلال ٨ أسابيع

سعر الاشتراك الشهري : \$100

خصم 25 % على اشتراك الشهر الثاني