

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 .



00963-939145987



fitness_leader_hamza

الديجيم يناسب التنشيف

صدر + بايسبس + سمانة

الوجبة الأولى

بيض مقلي

- 7 بياض بيض + 2 صفار مسلوق
- 50 غ (قبل الطبخ) شوفان او سيريلاك
- خيار و طماطم وفليفلة / كمية مفتوحة

الوجبة الثانية

- 250 غ / صدر دجاج أو لحم مشوي
- صحن رز 100 غ
- سلطة خس مع زيت زيتون ملعقة واحدة فقط
- اي شراب بدون سعرات

الوجبة الثالثة

- تفاحة
- حليب بروتين هوى الشام 300 مل او
- سكوب بروتين
- نسكافيه + 5 لوز كامل

سناك بعد التمرين مباشرة

- سكوبين بروتين "whey" + زبيب 50 غ + ثلج

الوجبة الرابعة

- 250 غ جبنة حلوم او قريش بقر
- سلطة خس و خيار و زيتون شرايح



أكتاف + بطن

الوجبة الأولى

كوكتيل حليب بروتين + 3 ملاعق شوفان أو سيرلاك + موزة كبيرة + ملعقة عسل / اختياري

الوجبة الثانية

- صدر دجاج حجم وسط (250 غ) دجاج على التيفال مكسيكانو او مشوي
- حبة وسط بطاطا مسلوقة 150 غ
- سلطة خس و خيار مع زيت زيتون

الوجبة الثالثة

سلطة فواكه

- تفاحة + 5 فراولة
- 250 غ زبادي يوناني او عادي قليل الدسم
- نسكافيه + 5 لوز كامل

سناك بعد التمرين مباشرة

- 300 مل حليب البروتين ندى او مراعي او سكوبين باودر whey
- 2 ملعقة عسل أو 50 غ تمر او زبيب

الوجبة الرابعة :

- سلطة مع ملعقة زيت زيتون
- سمك أو تونة (250) غ
-



ظهر + ترايسبس + سمانة

الوجبة الأولى

بيض مقلي

- 7 بياض بيض + 2 صفار مقلي بملعقة زيت زيتون
- 60 غ (قبل الطبخ) شوفان او سيريلاك
- خيار و بندورة وفليفلة / كمية مفتوحة

الوجبة الثانية

- 250 غ / علبة تونة كبيرة أو لحم مشوي
- صحن رز او برغل 150 غ
- سلطة خس مع زيت زيتون ملعقة واحدة فقط
- عصير ليمونادة مع ستيفيا

الوجبة الثالثة

- موزة كبيرة
- حليب بروتين هوى الشام او سكوب بروتين
- نسكافيه + 5 لوز كامل

سناك بعد التمرين مباشرة

- سكوبين بروتين "whey" + زبيب 50 غ او تمر

الوجبة الرابعة

- 250 غ جبنة حلوم او قريش او بارميزان
- سلطة خس و خيار و زيتون شرايح



أرجل + بطن

Coach
Hamza Fuad →

الوجبة الأولى

- 50 غ شوفان + 30 غ سيريلاك
- مطبوخة ب300 مل حليب بروتين
- زبيب أو فواكه مجففة 50 غ /

الوجبة الثانية

- 200 غ جاج او لحمة مع خضرة مشوية .
- 200 غ رز او بطاطا او خبز اسمر او برغل
- كولا دايت او ليمونادة بستيفيا

الوجبة الثالثة

- صحن سلطة كبير اي نوع
- 50 غ بقوليات اي نوع
- علبة طون 200 غ

سناك بعد التمرين مباشرة

- سكوبين بروتين "whey" + زبيب 50 غ او تمر

الوجبة الرابعة

- صحن سلطة خيار و خس كبير
- 5 بيضات كاملة



صدر بايسبس سمانة

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
سمث عالي زاوية 30 مسكة واسعة 4*15-8 <u>الجمولة الاخيرة وزن عالي جدا مع وضع السيفتي والنزول نصف المدى</u>	<u>الرابط</u> <u>1</u>	مرجة مسنود فردية على الجهاز او بالدامبل 3*8-12 <u>اخر جمولة وزن عالي جدا نصف نزول بمساعدة اليد الاخرى</u>	<u>الرابط</u> <u>6</u>
رفرفة كيبيل بنش مايل 45 زاوية 3*12-15 <u>الجمولة الاخيرة تنازلي 5+5+5 وزن عالي</u>	<u>الرابط</u> <u>2</u>	مرجة كيبيل عالي فردية 3*15 <u>تثبيت الوزن في كل عدة ثانيتين</u>	<u>الرابط</u> <u>7</u>
ضغط دامبل بنش مستوي 3*6-10 <u>الجمولة الاخيرة مساعدة ثلاث عدات اضافية مع زميل</u>	<u>الرابط</u> <u>3</u>	دفع كعبين على الجهاز واقف او جالس رجل مفرودة 4*15 <u>الجمولة الاخيرة تنازلية 3*5 وزن عالي</u>	<u>الرابط</u> <u>8</u>
غطس على المتوازي او الجهاز 3*10-15 <u>الجمولة الأخيرة بطيء جدا</u>	<u>الرابط</u> <u>4</u>	رفع كعبين جالس 4*20 <u>الاداء الاسريع في كل الجولات</u>	<u>الرابط</u> <u>9</u>
مرجة دامبل تبادل بنش مايل 45- 60 درجة 4*8-12 <u>الجمولة الاخيرة اخر عدة تنزيل الوزن خلال 15 ثانية</u>	<u>الرابط</u> <u>5</u>		

كتف + بطن

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
صغط أمامي واسع جهاز سميث 4 * 8-12	<u>الرابط</u> <u>1</u>	هز الكتفين - ترازيوس- دامبل 4* 10-15 اخر جولة تثبيت الوزن في كل عدة 3 ثواني	<u>الرابط</u> <u>6</u>
رفع جانبي من خلف الجسم كيبل 3* 10-15 اخر جولة نزول بطيء جدا 5 ثواني	<u>الرابط</u> <u>2</u>	طحن عكسي جالس 3* 30 اداء سريع نسبيا	<u>الرابط</u> <u>7</u>
رفع جانبي دامبل جالسا 3 * 8-12 اخر جولة تنازلي 2*6	<u>الرابط</u> <u>3</u>	طحن مع دوران للجانبين 3*30 اداء سريع نسبيا	<u>الرابط</u> <u>8</u>
رفع امامي دامبل مسنود على البنش 3 * 10-15 راحة اقل من دقيقة بين الجولات	<u>الرابط</u> <u>4</u>	دوران للجانبين 50 * 3 راحة 30 ث بين الجولات فقط	<u>الرابط</u> <u>9</u>
رفرفة خلفية على جهاز بيك-ديك 4* 12-15 اخر جولة تثبيت اخر عدة 15-20 ثانية	<u>الرابط</u> <u>5</u>	بلانك مع تويست 3*20 بعد كل جولة بلانك على الارض 30 ث	<u>الرابط</u> <u>10</u>

ظهر + ترايسبس

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
بول-أوفر كيبيل علوي 3*15-20 اخر جولة تثبيت الوزن كل عدة 3 ثواني	<u>الرابط</u> 1	ضغط للأسفل كيبيل قبضة مثلثة 4*12-15 اخر جولة في كل عدة تثبيت 3 ثواني	<u>الرابط</u> 6
سحب للأسفل امامي قبضة ضيقة 3 * 10-12 اخر عدة من كل جولة تثبيت 10 ثواني	<u>الرابط</u> 2	مد ترايسبس فوق الراس بنش مايل 3*10-12 اداء بطيء قدر الممكن	<u>الرابط</u> 7
تجديف بار (T) مسنود او عادي قبضة واسعة 3 * 12-10 اخر جولة تنازلي 2*6	<u>الرابط</u> 3	تبادل دامبل فوق الراس مستلقي 3*12 نفس الوزن العالي في كل الجولات	<u>الرابط</u> 8
تجديف دامبل فردي 3*8 اكبر وزن ونفس الوزن في كل الجولات	<u>الرابط</u> 4	غطس بالجهاز او المتوازي 3*10-15 راحة فقط 40 ث	<u>الرابط</u> 9
الرفعة الميطة 3*6-10 في نهاية اخر جولة 4 عدات زيادة : نصف نزول	<u>الرابط</u> 5		

ارجل + سمانة

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
مرجحة امامية 3*15-20 <u>الجملة الاخيرة العدة الاخيرة تثبيت 20</u> <u>ثانية</u>	<u>الرابط</u> <u>1</u>	رفعة ميتة بدون ثني الركب 4* 6-12 نزل بطيء 5 ث لكل عدة	<u>الرابط</u> <u>6</u>
طعن امامي دامبل مع المشي او ثابت في المكان لكل رجل 3*10 <u>وزن وسط</u>	<u>الرابط</u> <u>2</u>	دفع سمانة رجل ممدودة 4*12-15	<u>الرابط</u> <u>7</u>
سكوات على جهاز هاك واسع 3 * 10-15 اخر جملة 5 عدات زيادة/ نصف نزل	<u>الرابط</u> <u>3</u>	رفع الكعبين جالس 4*12-15	<u>الرابط</u> <u>8</u>
ضغط مكبس ارجل متقاربة 4*10-15 اخر جملة تنازلي 3*5 وزن عالي	<u>الرابط</u> <u>4</u>	طحن عكسي 3*20	<u>الرابط</u> <u>9</u>
مرجحة خلفية 4*12-15 تثبيت الوزن نهاية كل جملة 10 ث	<u>الرابط</u> <u>5</u>	طحن ارضي مع دوران 3*20	<u>الرابط</u> <u>10</u>

- يجب الاحماء الجيد قبل التدريب
- اجراء اطالات حركية خفيفة لمرونة العضلات و المفاصل
- احماء لكل أول تمرين جولتين 20 غير محسوبة
- الوصول للفشل على الاقل بعد العدة 8 و الاستمرار حتى
تقرر العضلة الفشل وليس انت حتى لو تجاوز الرقم
المقترح, لاتبرمج نفسك على الرقم مسبقا.
- شرب الماء جيدا خلال التمرين / لترين معدل جيد.
- عدم تضييع الوقت مع الموبايل خلال التدريب
- تمارين الكارديو كل يوم شدة متوسطة - عالية بعد
التدريب (حرق كالوريز 4 أضعاف الوزن)
- يوم الراحة تختار اي يوم تغذية موجود ,مع تناول
الكربوهيدرات فقط اول وجبة
- اخذ صور للجسم كل اسبوعين بنفس المكان





• 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 فوري)

٤. فيديوهات تصحيح أداء لكل تمرين لأجل تجنب الإصابات

٥. تعديل 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 فارقة خلال ٨ أسابيع

سعر الاشتراك الشهري : \$ 50

شهرين \$ 90