

برنامج المدرب الشخصي

المعتمد من معهد إعداد القادة

بقياده الماستر ليلي جبر

الجدول الزمني للبرنامج كامل

منطقه القطيف

الاسبوع الاول الخميس ٤/١٦، الجمعة ٤/١٧، السبت ٤/١٨

الأسبوع الثاني الخميس ٤/٢٣، الجمعة ٤/٢٤، السبت ٤/٢٥

الأسبوع الثالث الخميس ٤/٣٠، الجمعة ٥/١، السبت ٥/٢

الأسبوع الرابع الخميس ٥/٧، الجمعة ٥/٨، السبت ٥/٩



مستقبلنا يبدأ من إرادتنا



الساعة 7:00 - 7:30 الترحيب الغياب والحضور

الساعة 7:30 - 9:00 احماء+ إختبار اللياقة العام

الساعة 9:00 - 9:45 ماستر كلاس تباتا 1

الساعة 10:45 - 11:00 إستراحة محارب

الساعة 11:00 - 11:45 التدريب ع تكتيكات تباتا 1

الساعة 12:45 - 1:00 بريك صلاه

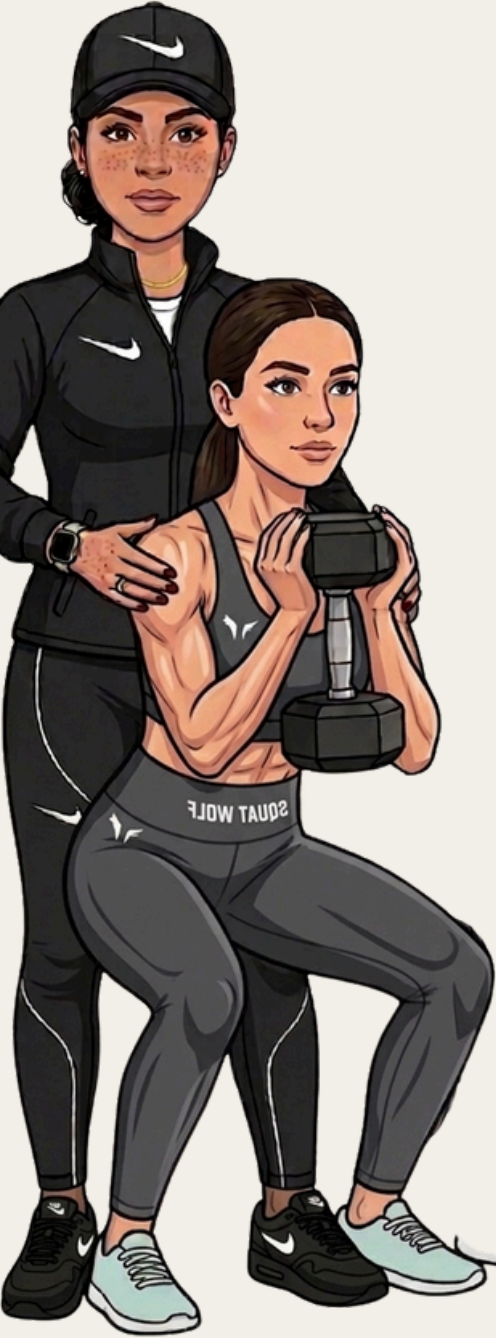
الساعة 1:00 - 2:00 عملي مهارات التدريب

الساعة 2:00 - 3:00 استراحة الغداء + الصلاه

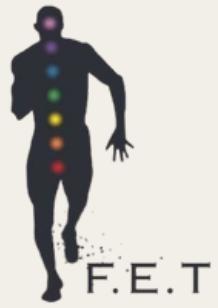
الساعة 3:00 - 4:00 تشالينج

الساعة 4:00 - 5:00 بيب تيست

الساعة 5:00 - 6:00 استر تشينج



اليوم الثاني
الجمعه 4/17
الجدول الزمني



الساعة 2:00 - 2:30 الترحيب .تسجيل حضور وغياب

الساعة 2.30 - 2:45 تمارين موبيلتى

الساعة 2:45 - 3:30 تطبيق كلاس تباتا 1

الساعة 3:30 - 3:45 بريك الصلاة

الساعة 3:45 - 5:15 التدريب العملى ع تكنيكات تباتا 1

الساعة 5:15 - 6:30 التدريب العملى لمعجم التمارين

الساعة 6:30 - 6:45 بريك الصلاة

الساعة 6:45 - 7:45 تكمله التدريب العملى لمعجم التمارين

الساعة 7:45 - 8:00 استرشينج



اليوم الثالث
السبت 4/18
الجدول الزمني



الساعة 2:00 – 2:30 لترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:30 – 2:45 تمارين موبيلتي

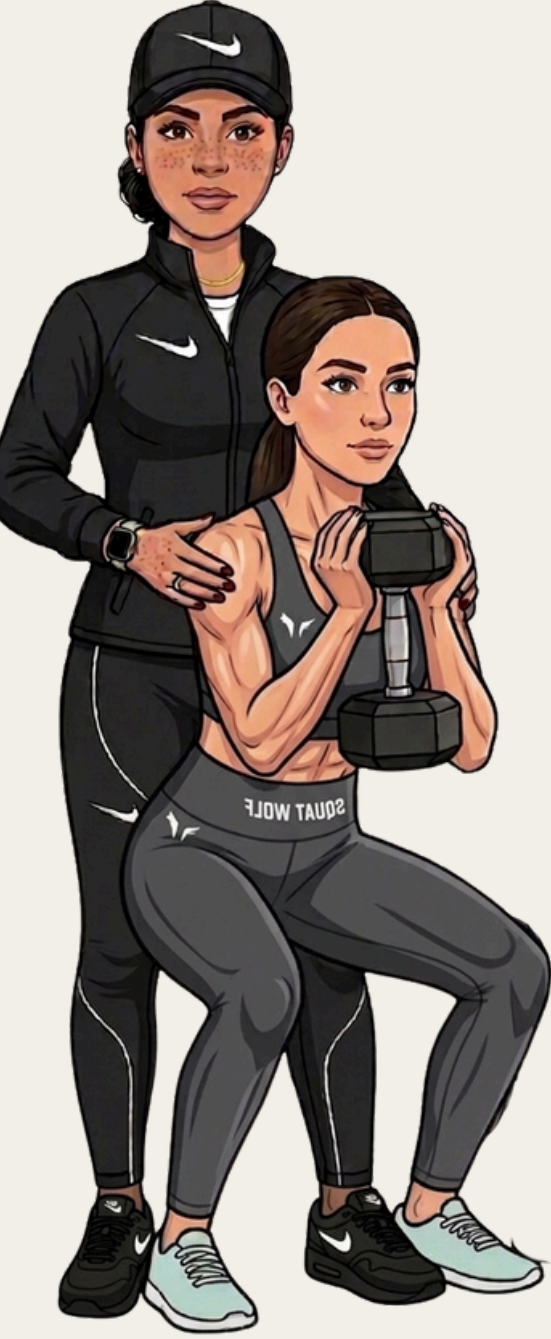
الساعة 2:45 – 4:00 تكمله التدريب العملي لمعجم التمارين

الساعة 4:00 – 4:30 بريك الصلاة + سناك

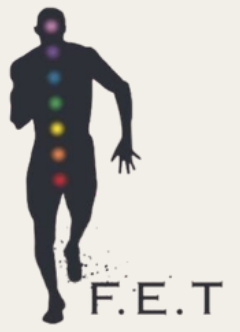
الساعة 4:30 – 5:30 تشالينج الابطال

الساعة 5:30 – 6:30 تطبيق اختبار البيب

الساعة 6:30 – 7:00 الانهاء بالاستر تشينج



الاسبوع الثاني
اليوم الرابع
الخميس 4/23
الجدول الزمني



الساعة 7:00 – 7:30 الترحيب الغياب والحضور

الساعة 7:30 – 9:00 احماء+ إختبار اللياقة العام

الساعة 9:00 – 10:00 اليبب تيست

الساعة 10:00 – 11:00 ماستر كلاس تباتا 4

الساعة 11:00 – 11:15 استرحه قصيره

الساعة 11:15 – 1:00 التدريب ع تكنيكات تباتا 4

الساعة 1:00 – 2:00 استراحة الصلاة + الغداء

الساعة 2:00 – 3:00 تكمله التدريب ع تكنيكات تباتا 4

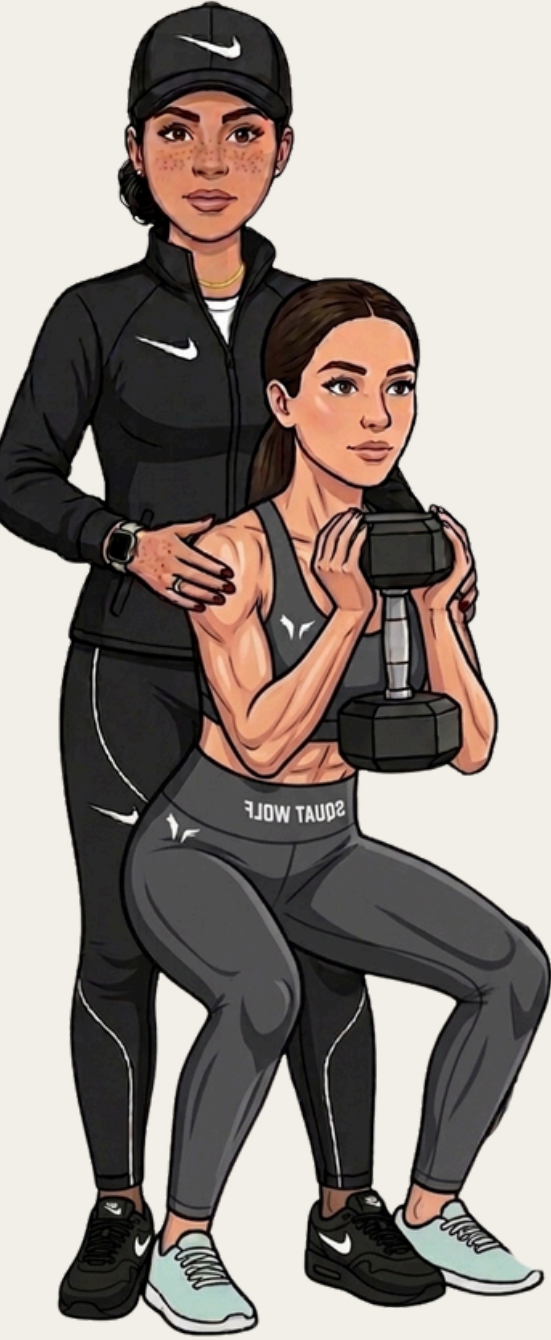
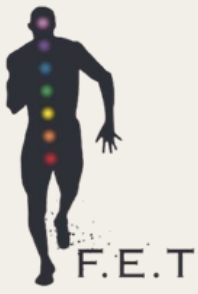
الساعة 3:00 – 4:00 تشالينج الابطال

الساعة 4:00 – 5:00 اختبار الجيش الامريكى

الساعة 5:00 – 5:45 شرح والتدريب العملى ع اساليب التمدد وانواع التمدد

الساعة 5:45 – 6:00 استر تشينج

اليوم الخامس
الجمعه 4/24
الجدول الزمني



الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15 – 3:00 تمارين موبيلتي

الساعة 2:00 – 3:00 التدريب العملي ع معجم التمارين

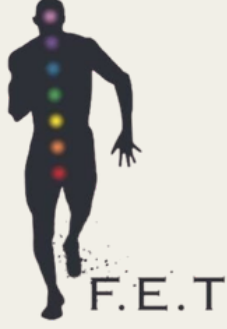
الساعة 3:00 – 4:30 تحدى تباتا 1 + تباتا 4 للوحوش

الساعة 4:30 – 5:00 بريك الصلاة سناك

الساعة 5:00 – 6:45 التدريب العملي ع معجم التمارين

الساعة 6:45 – 7:00 استرشينج

اليوم السادس
السبت 4/25
الجدول الزمني



الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15 – 2:30 تمارين موبيلتي

الساعة 2:30 – 4:15 تكمله التدريب العملي ع معجم تمارين

الساعة 4:15 – 4:30 استر تشينج

الساعة 4:30 – 5:00 بريك الصلاة + سناك

الساعة 5:00 – 7:00 تقييم القوام الثابت

الاسبوع الثالث
اليوم السابع
الخميس 4/30
الجدول الزمني



الساعة 7:00 – 7:30 الترحيب والغياب والحضور

الساعة 7:30 – 9:00 تحدى تباتا 1 + تباتا 4 البقاء للاقوى

الساعة 9:00 – 9:15 استراحة قصيره

الساعة 9:15 – 11:00 مراجعه التمارين بالاوزان الحره

الساعة 11:00 – 11:30 مقدمه ع عناصر ومكونات اللياقه البدنيه

الساعة 11:30 – 12:45 التطبيق العملى لعناصر اللياقه البدنيه

الساعة 12:45 – 1:30 تشالينج الابطال

الساعة 1:30 – 1:45 استر تشينج

الساعة 1:45 – 2:45 استراحة الغداء

الساعة 2:45 – 3:45 تقييم القوام الديناميكي

الساعة 3:45 – 4:00 بريك الصلاه

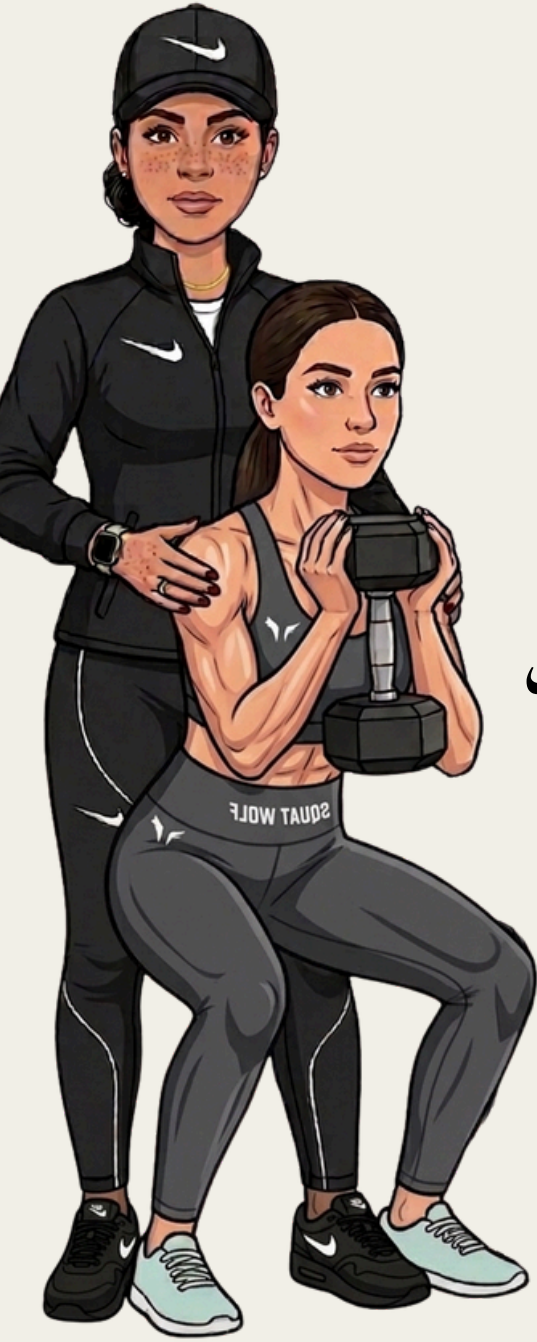
الساعة 4:00 – 5:00 تطبيق عملى لتقييم القوام الديناميكي

الساعة 5:00 – 5:15 شرح مكونات الحصه التدريبيه

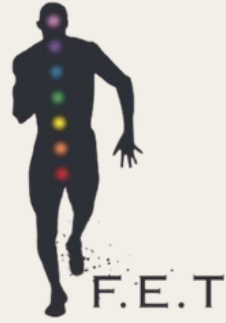
الساعة 5:15 – 5:30 مقدمه ف التدريب الشخصى

الساعة 5:30 – 6:15 نطاق الحركه ف التدريب وانواعها مع التطبيق العملى

الساعة 6:15 – 6:30 الانهاء بالاستر تشينج



اليوم الثامن
الجمعه 5/1
الجدول الزمني



الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15–2:30 تمارين احماء

الساعة 2:30 – 3:15 اختبار اللياقه العام

الساعة 3:15 – 3:45 تمارين العادات والتكرارات مع التطبيق

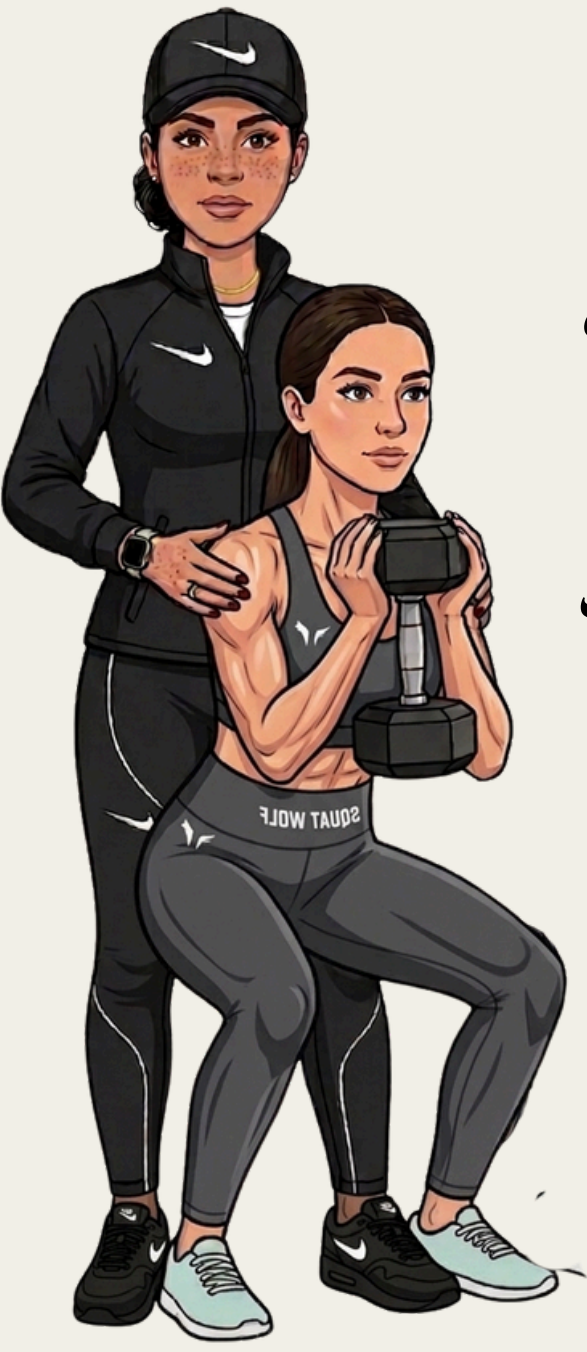
الساعة 3:45 – 4:00 بريك الصلاة

الساعة 4:00 – 5:00 تكمله تمارين العادات والتكرارات

الساعة 5:00 – 7:45 التدريب ع الاجهزه

وكيف عمل جلسه تدريب شخصي

الساعة 7:45 – 8:00 استر شينج



الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15 – 2:30 تمارين احماء

الساعة 2:30 – 4:15 التطبيق العملي لمحطات التدريب

الساعة 4:15 – 4:30 استر تشينج

الساعة 4:30 – 4:45 بريك الصلاة

الساعة 4:45 – 5:45 طريقه تصميم جدول تدريبي

الساعة 5:45 – 6:00 بريك الصلاة

الساعة 6:00 – 7:00 تطبيق لتصميم جدول تدريبي

الساعة 7:00 – 7:45 شرح السوبرسيت والتطبيق العملي

الساعة 7:45 – 8:00 الانتهاء بالاستر تشينج



الساعة 7:00 – 7:30 الترحيب الغياب والحضور

الساعة 7:30 – 7:45 تمارين احماء

الساعة 7:45-8:45 شرح التدريب الهرمي والتطبيق العملي

الساعة 8:45 – 10:30 شرح الدروب سيت والتطبيق العملي

الساعة 10:30 – 10:45 إستراحة محارب

الساعة 10:45 – 11:30 شرح الكلاستر سيت و التطبيق العملي

الساعة 11:30-12:30 شرح انواع القبضات والمسكات

الساعة 12:30-12:45 بريك الصلاة

الساعة 1:45 – 2:45 شرح معادله 1RM الشده العضليه

الساعة 2:45 – 3:15 شرح RIR العادات المتبقية للفشل

الساعة 3:15 – 3:45 شرح RPE اختبار الجهد الملحوظ

الساعة 3:45 – 4:45 بريك الغداء + الصلاة

الساعة 4:45 – 6:45 التطبيق العملي ل RPE-RIR-1RM

الساعة 6:45 – 7:00 الانهاء بالاسترتشينج



الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15 – 3:30 الرقابه والتكرارات القسريه

الساعة 3:30 – 3:45 بريك صلاه

الساعة 3:45 – 4:30 نظري وعملي Cheat Reps

الساعة 5:30 – 6:15 نظري وعملي TUT

الساعة 6:15 – 6:30 بريك الصلاه

الساعة 6:30 – 7:30 مراجعه تكنيكات تباتا 1 تباتا 4

الساعة 7:30 – 8:00 استرشينج

الساعة 2:00 – 2:15 الترحيب، تسجيل حضور وغياب

الساعة 2:15 – 3:00 تمارين موبيلتي

الساعة 3:00 – 3:45 شرح انواع المجموعات الجولات التقليديه

الساعة 3:45 – 4:00 بريك صلاه

الساعة 4:00 – 5:00 التطبيق العملي للتدريب الدائري

الساعة 5:00 – 5:45 التطبيق العملي امراب سيت

الساعة 5:45 – 6:30 التطبيق العملي لتمرين القلب المحيطي

الساعة 6:30 – 7:15 ماستر كلاس + صورہ جماعيه تذكاريه

الساعة 7:15 – 7:45 شرح معايير التصوير والتاكيد ع المتطلبات

الساعة 7:45 – 8:00 استر شينج



استعدي ليوم ولا أروع!



جاهزين
بإذن الله؟

جدول اليوم:

اختبار لياقة

ماستر كلاس تاباتا

تحديات

تقييم عملي

مويب تيست!

موية كافية

قلم

فوطاة

وجبة
غذاء صحية

موية كافية

ملابس
إضافية

ورقة اختبار اللياقة

ورقة اختبار اللياقة

SQUAT
WOLF
TABATA

دفتر

لا تنسوا تجهيز:

• ورقة اختبار اللياقة (مطبوعه)

• وجبة غذاء صحية + سناك

• موية كافية

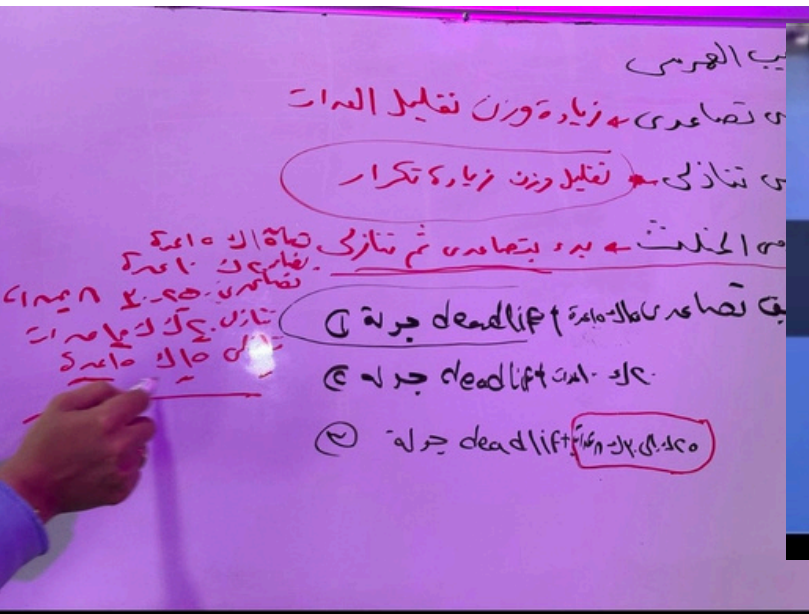
• فوطاة شخصية + ملابس إضافية

• دفتر وقلم

* شوز مناسب

جدولنا مليون حماس 🔥 الالتزام بالوقت = احترافية

مقتطفات من تدريب دفعه الخبر واول دفعه بالرياض



اختيار لياقه كان فى فرق كبير للافضل بين اول يوم وثانى بعد التمارين المكثفة



