

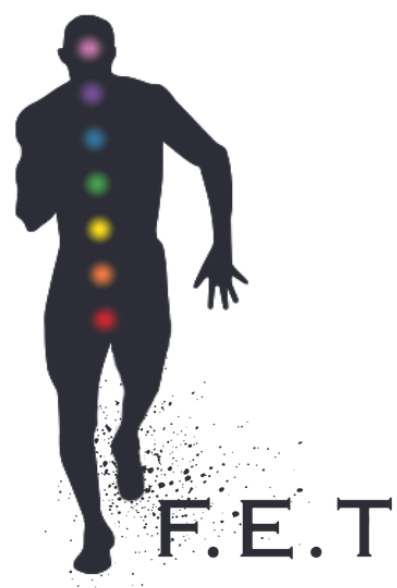


الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء
برنامج المدرب الشخصي

معتمد من معهد إعداد القادة

MASTER
NARMEEN

مع الماستر: نارمين حاطوقا

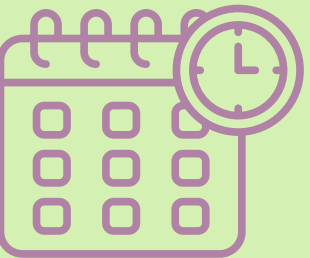


الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج المدرب الشخصي

نادي كل الوقت



الترتيب الزمني للبرنامج



التاريخ	اليوم الثاني	التاريخ	اليوم الأول	الاسبوع
04/04/2026	السبت	03/04/2026	الجمعة	الاسبوع الأول
11/04/2026	السبت	10/04/2026	الجمعة	الاسبوع الثاني
18/04/2026	السبت	17/04/2026	الجمعة	الاسبوع الثالث
25/04/2026	السبت	24/04/2026	الجمعة	الاسبوع الرابع
02/05/2026	السبت	01/05/2025	الجمعة	الاسبوع الخامس





الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج المدرب الشخصي

متطلبات التدريب العملي :

- ملابس رياضية مناسبة.
- حذاء رياضي مريح.
- ملابس اضافية.
- فوطة صغيرة.
- جاكيت.
- قلم و دفتر ملاحظات.
- طباعة ورقة اختبار اللياقة البدنية.
- تناول وجبة فطور صحية و متكاملة قبل الحضور.
- احضار وجبة غداء صحية.
- تجهيز سناكات صحية خفيفة.
- ماء او مشروب ترطيب.





الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الأول
03/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 10:30 صباحا : اختبارات اللياقة البدنية
- الساعة 10:30 - 10:45 صباحا : استراحة
- الساعة 10:45 - 11:30 صباحا : ماستر كلاس تباتا 1
- الساعة 11:30 - 12:15 ظهرا : التدريب على تكنيكات تباتا 1
- الساعة 12:15 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:00 - 02:00 عصرا : التدريب على تكنيكات تباتا 1
- الساعة 02:00 - 03:00 عصرا : التدريب على مهارات التدريب والتدريس
- الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 04:00 - 05:00 مساء : تحديات اللياقة البدنية / تحدي المجموعات
- الساعة 05:00 - 06:00 مساء : تطبيق البيب تيست
- الساعة 06:00 - 07:00 مساء : تمارين اطالات وتهدئة



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الثاني
04/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 09:00 صباحا : تمارين موييلتي وستريتشات
- الساعة 09:00 - 10:15 صباحا : ماستر كلاس تباتا 1
- الساعة 10:15 - 10:30 صباحا : استراحة
- الساعة 10:30 - 12:00 ظهرا : التدريب على تكنيكات تباتا 1
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 03:00 عصرا : التدريب معجم التمارين
- الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : التدريب على معجم التمارين
- الساعة 04:00 - 05:00 مساء : تحديات اللياقة البدنية / تحدي الارقام
- الساعة 05:00 - 06:00 مساء : تطبيق البيب تيست
- الساعة 06:00 - 07:00 مساء : تمارين اطالات وتهدئة



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الثالث
10/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 08:45 صباحا : تمارين احماء
- الساعة 08:45 - 10:00 صباحا : اختبار اللياقة البدنية
- الساعة 10:00 - 11:00 صباحا : تطبيق البيب تيست
- الساعة 11:00 - 11:15 صباحا : استراحة
- الساعة 11:00 - 12:00 ظهرا : ماستر كلاس تباتا 4
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 03:00 عصرا : التدريب على تكنيكات تباتا 4
- الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 04:00 - 05:00 مساء : تحديات اللياقة البدنية / تحدي الاسماء
- الساعة 05:00 - 06:00 مساء : اختبار الجيش الامريكي
- الساعة 06:00 - 06:45 مساء : التعرف على اساليب الاطالة / لعبة بدون كلام
- الساعة 06:45 - 07:00 مساء : تمارين اطالات وتهدئة



MASTER
NARMEEN

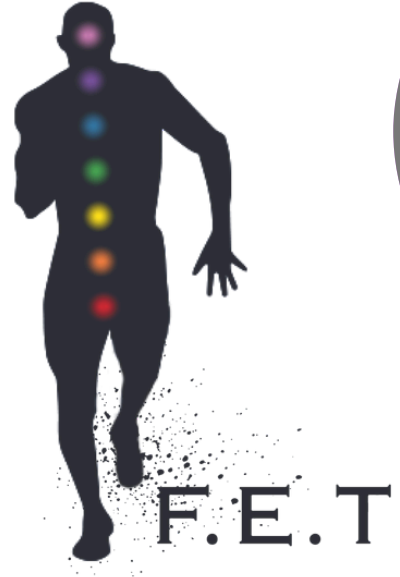


الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الرابع
11/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 09:00 صباحا : تمارين موبيلتي و اطالات
- الساعة 09:00 - 09:30 صباحا : ماستر كلاس تباتا 4
- الساعة 09:30 - 11:00 صباحا : تحدي تباتا 1 + تباتا 4 / تحدي الحُكم
- الساعة 11:00 - 11:15 صباحا : استراحة
- الساعة 11:00 - 12:00 ظهرا : التدريب على معجم التمارين باستخدام الاوزان الحرة
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 03:00 عصرا : التدريب على معجم التمارين باستخدام الاوزان الحرة
- الساعة 03:00 - 03:15 عصرا : تمارين اطالات و تهدئة
- الساعة 03:15 - 04:15 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 04:15 - 06:00 مساء : تقييم القوام الثابت





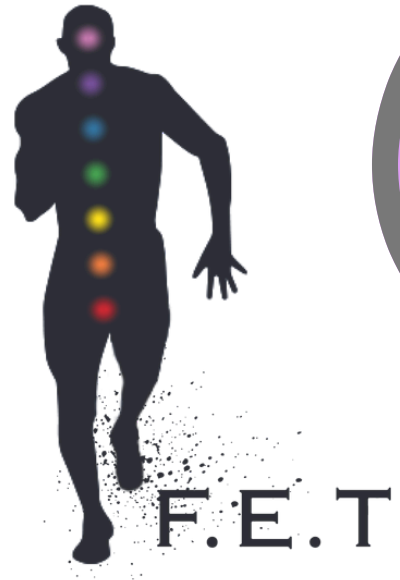
الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الخامس
17/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 10:00 صباحا : تحدي تباتا 1 + تباتا 4 / تحدي الحُكم
- الساعة 10:00 - 10:15 صباحا : استراحة
- الساعة 10:15 - 12:00 ظهرا : التدريب على معجم التمارين باستخدام الاوزان الحرة
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 01:00 ظهرا : التعرف على عناصر اللياقة البدنية
- الساعة 01:00 - 02:15 ظهرا : ورشة عمل لتطبيق عناصر اللياقة البدنية في التدريب / لعبة السحب
- الساعة 02:15 - 03:00 عصرا : تحديات اللياقة البدنية / تحدي الارقام
- الساعة 03:00 - 03:15 عصرا : تمارين اطالات و تهدئة
- الساعة 03:15 - 04:15 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 04:15 - 06:00 مساء : تقييم القوام المتحرك



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم السادس
18/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 08:45 صباحا : احماء
- الساعة 08:45 - 10:30 صباحا : اختبار اللياقة البدنية
- الساعة 10:30 - 11:00 صباحا : مكونات الحصة التدريبية
- الساعة 11:00 - 12:00 ظهرا : مقدمة في التدريب الشخصي
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 01:00 ظهرا : نطاق الحركة في التدريب
- الساعة 01:00 - 01:30 ظهرا : انواع تكرارات التدريب
- الساعة 01:30 - 02:30 عصرا : ورشة عمل في تطبيق نطاق الحركة + انواع التكرارات / لعبة البقاء للأقوى
- الساعة 02:30 - 03:30 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
- الساعة 03:30 - 05:45 مساء : محطات التدريب بالاوزان
- الساعة 5:45 - 06:00 مساء : تمارين اطالات و تهدئة



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم السابع
24/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 09:45 صباحا : اساليب التدريب (التقسيمات)
- الساعة 09:45 - 10:30 صباحا : نظرة عامة على اساليب التدريب (انواع المجموعات)
- الساعة 10:30 - 12:00 ظهرا : التعرف والتدريب على اسلوب الدروب سبت
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 02:00 عصرا : التعرف والتدريب على اسلوب السوبر سبت
- الساعة 02:00 - 03:30 عصرا : التعرف والتدريب على الاسلوب الهرمي
- الساعة 03:30 - 04:00 عصرا : تمارين اطالات وتهدئة





الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم الثامن
25/04/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 09:15 صباحا : نظرة عامة على اساليب التدريب (انواع المجموعات)
- الساعة 09:15 - 10:30 صباحا : التعرف والتدريب على اسلوب التدريب الدثري
- الساعة 10:30 - 11:30 صباحا : التعرف والتدريب على اسلوب الكلاستر سبت
- الساعة 11:30 - 12:30 ظهرا : التعرف و التدريب على اسلوب الامراب سبت
- الساعة 12:30 - 01:00 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 01:00 - 02:00 ظهرا : التعرف والتدريب على اسلوب PHA
- الساعة 02:00 - 02:30 ظهرا : التعرف على انواع التكرارات
- الساعة 2:30 - 03:45 عصرا : التطبيق العملي على انواع التكرارات
- الساعة 03:45 - 04:00 عصرا : تمارين اطالة وتهدئة





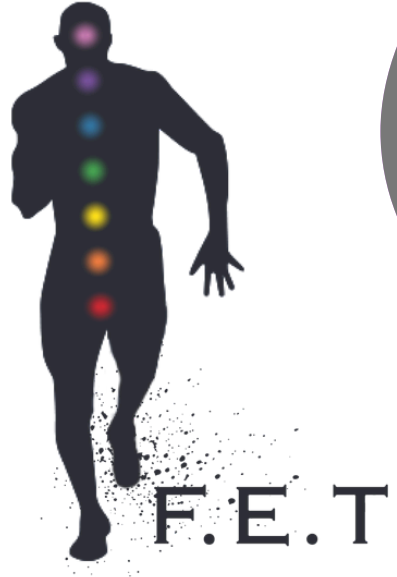
الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم التاسع
01/05/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
- الساعة 08:30 - 09:45 صباحا : نظرة عامة اختبار الجهد الملحوظ (RPE)
- الساعة 09:00 - 09:45 صباحا : نظرة عامة على المعدات المتبقية للفشل (RIR)
- الساعة 09:00 - 10:00 صباحا : نظرة عامة على اختبار الرفع القصوى الواحدة (1RM)
- الساعة 10:00 - 11:30 صباحا : التطبيق العملي على (RIR, RPE, 1RM)
- الساعة 11:30 - 12:00 ظهرا : اساسيات استخدام المعدات والاوزان
- الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
- الساعة 12:30 - 03:00 عصرا : اساسيات استخدام الاجهزة (اجهزة المقاومة)
- الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : استراحة الغداء + صلاة العصر
- الساعة 04:00 - 06:00 مساء : اساسيات استخدام الاجهزة (اجهزة الكارديو)



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

اليوم العاشر
02/05/2026

- الساعة 08:00 - 08:30 صباحا : تسجيل الحضور والغياب
 - الساعة 08:30 - 09:30 صباحا : كيفية البدء في انشاء جدول تدريبي (فحص العميل)
 - الساعة 09:30 - 10:30 صباحا : كيفية انشاء الجدول التدريبي وتقسيم ايام التدريب
 - الساعة 10:30 - 12:00 ظهرا : كيفية كتابة الجدول التدريبي بطريقة صحيحة و واضحة
 - الساعة 12:00 - 12:30 ظهرا : صلاة الظهر
 - الساعة 12:30 - 03:00 عصرا : ورشة عمل على طريقة وضع جدول تدريبي (اسبوعي/ شهري)
 - الساعة 03:00 - 04:00 عصرا : استراحة غداء + صلاة العصر
 - الساعة 04:00 - 05:45 مساء : عمل مراجعة لجميع الاختبارات العملية المطلوبة (تباتا 1 / تباتا 4 / اختبار الجيش الامريكي / اختبارات اللياقة البدنية الحصة التدريبية) وشرح معايير وشروط تصويرالاختبارات
 - الساعة 05:45 - 06:00 مساء : تمارين اطالات وتهدئة
- اخذ صورة جماعية



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للتطبيق العملي في مدينة الاحساء برنامج مدرب شخصي

بعد إتمام دبلوم المدرب الشخصي، أنتِ لا تُنهين مرحلة فحسب،
بل تبدأين رحلة حقيقية نحو التميّز.

هذا اليوم ليس نهاية الجهد، بل هو بداية لإثبات قدرتك على إحداث فرق في حياتك أولاً،
وفي حياة الآخرين من حولك. كل ساعة تدريب، كل تحدٍّ واجهته
وكل لحظة تعب... كانت تصنع منك شخصية أقوى وأكثر وعياً وثقة

تذكّري دائماً:

أنتِ لستِ مجرد مدربة... بل مصدر إلهام و طاقة وتغيير

طريقك ما زال في بدايته، لكنك تمتلكين الأساس الحقيقي للنجاح
شغفك، علمك، وإصرارك

استمرّي، تطوّري، وثقي بقدراتك
فما وصلتِ إليه اليوم هو بداية لما هو أعظم

الماستر: نارمين حاطوقا

MASTER
NARMEEN