



برنامج المدرب الشخصي معتمد من معهد اعداد القادة بالرياض

مع ماستر رغد الرشيد

تفاصيل برنامج المدرب الشخصي

مقر فیت اكاديمي 

الجدول الزمني 

الجمعة 4/ 17 السبت 4 / 18	الاسبوع الاول
الجمعة 4/ 24 السبت 4 / 25	الاسبوع الثاني
الجمعة 5 /1 السبت 5/ 2	الاسبوع الثالث
الجمعة 5 /8 السبت 5/ 9	الاسبوع الرابع
الجمعة 5/ 15 السبت 5 / 16	الاسبوع الخامس

”

اليوم تبدأ رحلتك من شغف إلى مهنة... برنامج المدرب الشخصي هو البداية الفعلية في طريقك كمدربة شخصية محترفة خليها بداية تليق بطموحك

تجهيزات التدريب العملي:

الملابس الرياضي:

- ملابس رياضية مريحة ومناسبة للحركة
- حذاء رياضي داعم مناسب نظيف يتم اراءه وقت التدريب
- تي شيرت إضافي (للاستخدام في حال التعرق)
- جاكيت لو شعرتي ببروده بعد التمرين
- فوطة صغيرة.

الأدوات الشخصية:

- دفتر وقلم لتسجيل الملاحظات
- طباعه ورقه اختبار اللياقه العام
- فوم رول ومتر
- ساعة رياضية
- (اختياري لكنها مفيدة أثناء التمارين)

الوجبات والسناكات

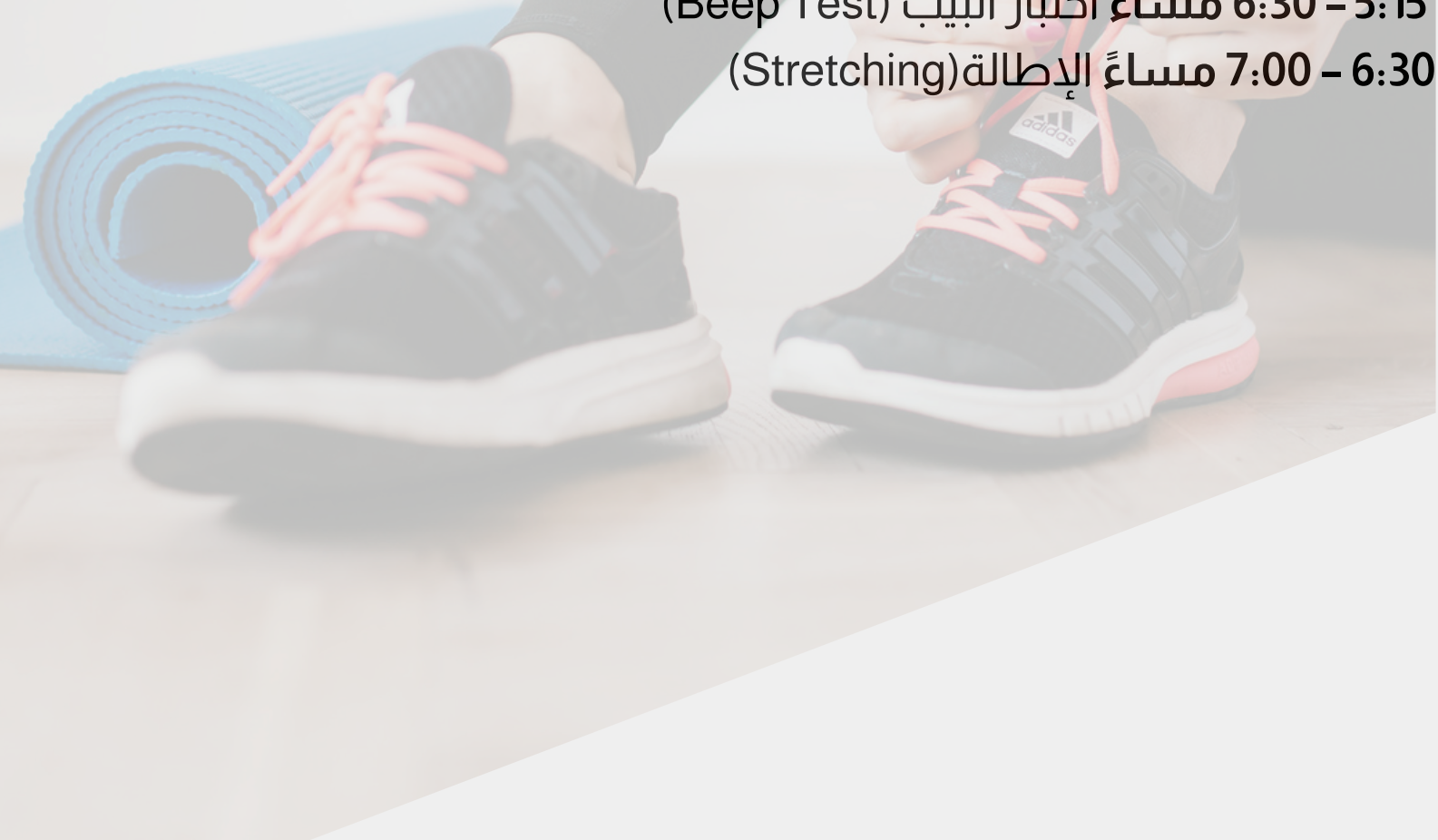
- فطور متكامل قبل الحضور
- وجبة غداء صحية
- سناك خفيف للطاقة (مثل تمر، مكسرات، بروتين بار ، فواكه)
- ماء أو مشروب ترطيب

الاسبوع الاول

الجمعة 4/ 17

الجدول الزمني - اليوم الأول

- 8:00 - 8:30 صباحًا تسجيل الحضور والغياب
- 8:30 - 11:00 صباحًا اختبار اللياقة البدنية العام (General Fitness Test)
- 11:00 - 11:15 صباحًا استراحة قصيرة
- 11:15 - 12:00 ظهرًا حصة ماستر - تاباتا 1 (Tabata 1 - Master Class)
- 12:00 - 12:15 ظهرًا استراحة قصيرة
- 12:15 - 2:00 ظهرًا تقنيات التاباتا (Tabata Techniques)
- 2:00 - 3:00 ظهرًا استراحة غداء
- 3:00 - 4:00 مساءً شرح مهارات التدريب (Teaching Skills)
- 4:00 - 5:00 عصرًا التحدي الرياضي (Challenge)
- 5:00 - 5:15 مساءً استراحة قصيرة
- 5:15 - 6:30 مساءً اختبار البيب (Beep Test)
- 6:30 - 7:00 مساءً الإطالة (Stretching)



الاسبوع الاول

السبت 4 / 18

الجدول الزمني - اليوم الثاني

- 8:00 - 8:30 صباحًا تسجيل الحضور والغياب
- 8:30 - 9:00 صباحًا mobility and deep stretch
- 9:00 - 10:15 صباحًا حصة ماستر - تاباتا 1 (Tabata 1 Master Class)
- 10:15 - 10:30 صباحًا استراحة قصيرة
- 10:30 - 12:30 صباحًا تقنيات التاباتا (Tabata Techniques)
- 12:30 - 12:45 ظهرًا استراحة قصيرة
- 12:45 - 2:00 ظهرًا معجم التمارين الرياضية (Exercise Vocabulary)
- 2:00 - 3:00 ظهرًا استراحة غداء
- 3:00 - 4:00 مساءً معجم التمارين الرياضية (Exercise Vocabulary)
- 4:00 - 5:00 مساءً التحدي الرياضي (Challenge)
- 5:00 - 5:15 مساءً استراحة قصيرة
- 5:15 - 6:30 مساءً اختبار البيب (Beep Test)
- 6:30 - 7:00 مساءً الإطالة (Stretching)

الاسبوع الثاني

الجمعة 24 / 4

الجدول الزمني - اليوم الثالث

- 8:00 - 8:15 صباحًا تسجيل الحضور والغياب
- 8:15 - 10:30 صباحًا احماء ثم اختبار اللياقة البدنية العام (General Fitness Test)
- 10:30 - 11:30 صباحًا اختبار البيب (Beep Test)
- 11:30 - 12:30 صباحًا تقنيات التاباتا 4 (Tabata 4 Techniques)
- 12:30 - 12:45 ظهرًا استراحة قصيرة
- 12:45 - 1:45 ظهرًا حصة ماستر - تاباتا 4 (Tabata 4 Master Class)
- 1:45 - 2:45 ظهرًا استراحة غداء
- 2:45 - 4:00 مساءً التحدي الرياضي (Challenge) تطبيق تاباتا 1 و تاباتا 4
- 4:00 - 4:15 مساءً استراحة قصيرة
- 4:15 - 6:15 مساءً اختبار الجيش الامريكي
- 6:15 - 7:00 مساءً التعرف على اساليب الإطالة (Stretching)

الاسبوع الثاني

السبت 4 / 25

الجدول الزمني - اليوم الرابع

- 8:00 - 8:30 صباحًا تسجيل الحضور والغياب
- 8:30 - 9:00 صباحًا mobility and deep stretch
- 9:00 - 10:00 صباحًا تقنيات التاباتا ٤ (Tabata 4 Techniques)
- 10:00 - 11:00 صباحًا التحدي الرياضي (Challenge) تطبيق تباتا ١ و تباتا ٤
- 11:00 - 12:30 صباحًا معجم تمارين التدريبية بالاوزان
- 12:30 - 12:45 ظهرًا استراحة قصيرة
- 12:45 - 2:45 ظهرًا معجم تمارين التدريبية بالاوزان
- 2:45 - 3:00 ظهرًا اطالات
- 3:00 - 4:00 مساءً استراحة غداء
- 4:00 - 6:00 مساءً تقييم القوام الثابت



الاسبوع الثالث

الجمعة 5 / 1

الجدول الزمني - اليوم الخامس

8:00 - 8:30 صباحًا تسجيل الحضور والغياب

8:30 - 10:00 صباحًا حصة ماستر - تاباتا ا- ع (Tabata 1-4 Master Class)

10:00 - 12:00 صباحًا معجم تمارين التدريبية بالاوزان

12:00 - 12:15 صباحًا استراحة قصيرة

12:15 - 01:00 ظهراً التعرف على عناصر اللياقة البدنية

01:00 - 02:15 ظهراً ورشة عمل لتطبيق عناصر اللياقة البدنية في التدريب

02:15 - 03:00 مساءً التحدي الرياضي (Challenge)

03:00 - 03:15 مساءً الإطالة (Stretching)

03:15 - 04:15 مساءً استراحة غداء

04:15 - 06:00 مساءً تقييم القوام المتحرك



الاسبوع الثالث

السبت 5/2

الجدول الزمني - اليوم السادس

08:00 - 08:30 صباحا تسجيل الحضور والغياب

08:30 - 08:45 صباحا : احماء

08:45 - 9:45 صباحا اختبار اللياقة البدنية

9:45 - 10:15 صباحا مكونات الحصة التدريبية

10:15 - 10:30 صباحا مقدمة في التدريب الشخصي

10:30 - 11:00 صباحا نطاق الحركة في التدريب ROM in training

11:00 - 12:00 صباحا محطات التدريب بالاوزان

12:00 - 12:15 ظهرا استراحة قصيرة

12:15 - 01:30 ظهرا اساليب التدريب (التقسيمات التدريبية)

01:30 - 02:30 مساء : ورشة عمل في تطبيق اساليب التدريب (التقسيمات

التدريبية)

02:30 - 03:30 مساء استراحة غداء

3:30 - 6:00 مساء : أنواع التكرارات في التدريب والتطبيق العملي

الاسبوع الرابع

الجمعة 5 / 8

الجدول الزمني - اليوم السابع

- 08:00 - 08:30 صباحا تسجيل الحضور والغياب
- 08:30 - 09:30 صباحا نظرة عامة على (انواع المجموعات) الجولات التقليدية او المستقيمة
- 09:30 - 11:30 صباحا التعرف والتدريب على اسلوب الدروب سيت
- 11:30 - 12:30 صباحا التعرف والتدريب على اسلوب كلاستر سيت
- 12:30 - 01:30 ظهراً استراحة قصيرة
- 01:30 - 03:30 ظهراً التعرف والتدريب على اسلوب السوبر سيت
- 03:30 - 04:00 مساءً الإطالة (Stretching)



الاسبوع الرابع

السبت 5 /9

الجدول الزمني - اليوم الثامن

08:00 - 08:30 صباحا تسجيل الحضور والغياب

08:30 - 09:30 صباحا التعرف والتدريب على اسلوب امراب سيت

09:30 - 11:30 صباحا التعرف والتدريب على اسلوب الجولات الهرمية

11:30 - 12:30 صباحا التعرف والتدريب على اسلوب القلب المحيطي

12:30 - 01:30 ظهراً استراحة قصيرة

01:30 - 03:30 ظهراً التعرف والتدريب على اسلوب الجولات الدائرية

03:30 - 04:00 مساءً الإطالة (Stretching)



الاسبوع الخامس

الجمعة 5 /15

الجدول الزمني - اليوم التاسع

08:00 - 08:30 صباحاً تسجيل الحضور والغياب

08:30 - 09:00 صباحاً نظرة عامة اختبار الجهد الملحوظ (RPE)

09:00 - 09:45 صباحاً نظرة عامة على المعدات المتبقية للفشل (RIR)

09:45 - 10:45 صباحاً نظرة عامة على اختبار الرفعة القصوى الواحدة (1RM)

10:45 - 12:30 صباحاً التطبيق العملي على RIR, RPE, 1RM

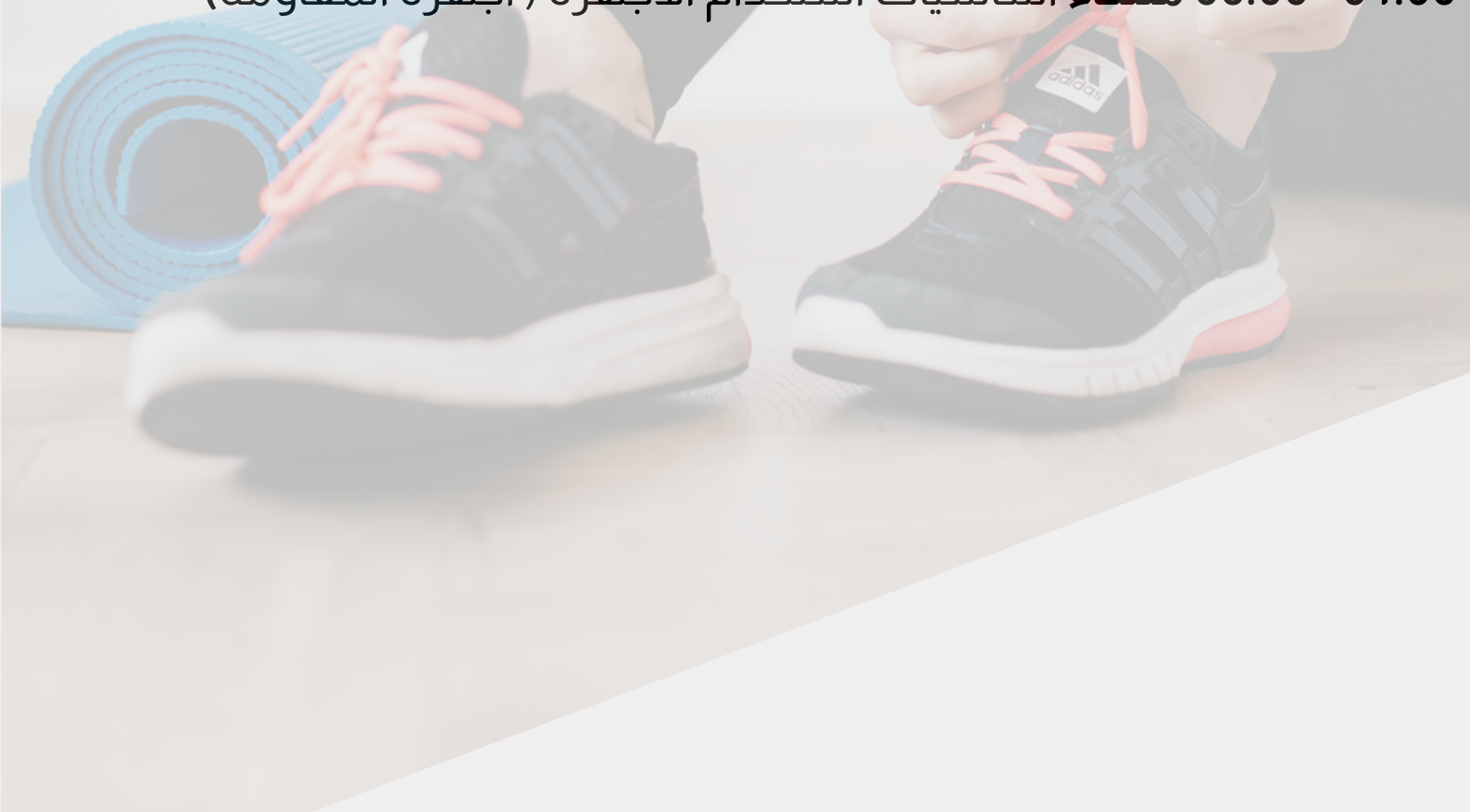
12:30 - 12:45 ظهراً استراحة قصيرة

12:45 - 03:00 مساءً أساسيات استخدام المعدات والاوزان و أساسيات استخدام

الاجهزة (اجهزة الكارديو)

03:00 - 04:00 مساءً استراحة الغداء

04:00 - 06:00 مساءً أساسيات استخدام الاجهزة (اجهزة المقاومة)



الاسبوع الخامس

السبت 5 /16

الجدول الزمني - اليوم العاشر

08:00 - 08:30 صباحاً تسجيل الحضور والغياب

08:30 - 09:30 صباحاً كيفية البدء في انشاء جدول تدريبي (فحص العميل)

09:30 - 10:30 صباحاً كيفية انشاء الجدول التدريبي وتقسيم ايام التدريب

10:30 - 12:00 صباحاً كيفية كتابة الجدول التدريبي بطريقة صحيحة و واضحة

12:00 - 12:30 ظهراً استراحة قصيرة

12:30 - 03:00 ظهراً ورشة عمل على طريقة وضع جدول تدريبي (اسبوعي /

شهري)

03:00 - 04:00 مساءً استراحة الغداء

04:00 - 06:00 مساءً عمل مراجعة لجميع الاختبارات العملية المطلوبة

(تباتا 1 / تباتا 4 / اختبار الجيش الامريكي / اختبارات اللياقة البدنية / الحصة التدريبية)

وشرح معايير وشروط تصوير الاختبارات ثم اخذ صورته جماعية



رسالتى لك



اختياركم لهذا المسار هو بحد ذاته خطوة جريئة
نحو مستقبل مهني واعد
ما تكتسبونه اليوم من معرفة وخبرة هو الأساس
الذي ستبنون عليه نجاحكم كمدربات.
استمرو بثبات، وامنحو هذا الطريق حقه من
الجهد، فالنتائج تستحق.

ماستر: رغد الرشيد

للمزيد من الاسفسارات او الاسئلة



0592565477