

4
PAGES

**PRISE DE
MASSE**

PROGRAMME PRISE DE MASSE : GUIDE ALIMENTAIRE ET SPORTIF COMPLET

الصفحة 1: النظام الغذائي لزيادة الوزن والكتلة العضلية

الهدف :

زيادة الوزن والكتلة العضلية بشكل صحي وآمن
من خلال نظام غذائي غني بالسعرات والعناصر
الأساسية

طريقة حساب السعرات اليومية:

الوزن بالكيلو $\times 35$ = السعرات اليومية

مثال: 70 كغ $\times 35$ = 2450 سعرة حرارية

عدد الوجبات في اليوم 🍽️:

يفضل تناول 5 وجبات يوميًا موزعة كالتالي :

- فطور

- سناك 1

- غداء

- سناك 2 (قبل أو بعد التمرين)

- عشاء

مكونات كل وجبة :

- بروتين: يساعد في بناء العضلات (مثل البيض، الدجاج، إلخ)
- كربوهيدرات: تمد الجسم بالطاقة (مثل الأرز، الخبز البطاطا...)
- دهون صحية: لتحسين الهرمونات (زيت الزيتون، الأفوكادو...)
- خضار أو فواكه: للألياف والفيتامينات

الترطيب 💧 :

اشرب 2.5 إلى 3 لتر ماء يوميًا + أضف القليل من الملح في وجباتك لتحسين الأداء



نظام التمارين الأسبوعي لزيادة الكتلة العضلية

أيام التمرين 📅:

الاثنين - الثلاثاء - الخميس - الجمعة

برنامج التمارين:

- ◆ الاثنين - عضلات الصدر + الترايسبس
 - تمرين صدر علوي
 - تمرين صدر مستوي
 - تمرين تفتيح صدر
 - تمرين ضغط ترايسبس
 - تمرين خلف الرأس ترايسبس
- الثلاثاء - عضلات الظهر + البايسبس
 - تمرين سحب أرضي ظهر
 - تمرين سحب علوي
 - T-Bar تمرين
 - تمرين بايسبس بالبار
 - تمرين بايسبس دمبل مركز

- الخميس - عضلات الأرجل + البطن
سكوات

- (Leg Extension) تمرين الأرجل الأمامية

- (Leg Curl) تمرين الأرجل الخلفية

- (Calf Raise) تمرين السمانة

- تمرين البطن العلوي والسفلي

- الجمعة - الكتفين + الجوانب الضعيفة

- تمرين ضغط كتف بار

- تمرين رفرفة جانبي

- تمرين رفرفة خلفي

- للترابيس Shrugs تمرين

عدد المجموعات والتكرارات : 

- لكل تمرين: 3 إلى 4 مجموعات

- عدد العادات: 8 إلى 12 تكرار

- الراحة بين كل مجموعة: 60 إلى 90 ثانية

الراحة والنوم : 

- النوم من 7 إلى 9 ساعات يوميًا ضروري لتعافي العضلات.

- لا تهمل أيام الراحة، فهي جزء من خطة التضخيم.