



**The Effect of Specific Training Programs for Developing Muscle Strength in Two Lifts (Bench Press and Deadlift) Among Young Strength and Conditioning Athletes in Clubs in Babil Governorate**

**Dr. Mohammed Hamza Abdul Hussein**

Iraq. University of Babil. College of Physical Education and Sports Sciences

[Mohammedhz922@gmail.com](mailto:Mohammedhz922@gmail.com)

Received: 17-11-2024

Publication: 28-12-2024

**Abstract**

Developed countries are working to raise the level of athletics in their societies in general, and in clubs in particular, with the aim of achieving the desired goals of enhancing athletes' capabilities, physical potential, skills, and knowledge.

In recent years, strength sports have gained importance in many countries, which have provided all the necessary resources and means that have contributed to their expansion. This is due to careful planning of the development process in terms of regulations, laws, and training methods. Iraq, like other countries, is striving to make every effort and overcome obstacles in order to advance this sport through well-considered steps.

Hence, the importance and necessity of this research have become evident for the development of this sport, which plays a vital role in building and advancing the sports movement. It also represents a positive step toward popularizing the sport, a goal that requires planning, implementation, follow-up, and the concerted efforts of all stakeholders. The coming phase must witness extensive activity to broaden the base of this physically demanding sport.

Through observation and monitoring, it was found that there is a weakness and slowness in developing strength in a manner commensurate with the players' abilities and potential. Therefore, the researcher decided to delve into this topic and contribute to improving the performance and efficiency of players by developing scientific curricula designed to advance this sport. It is imperative that scientific institutions intervene in this development to support it and equip it with scientific training exercises and curricula to elevate the status of this sport and achieve success in it. The aim of this study is to develop strength training exercises for young strength athletes in clubs in Babil Governorate.

**Keywords:** specialized training, muscle strength, two lifts (bench press and deadlift), physical strength.

تأثير تدريبات خاصة لتطوير القوة العضلية لرفعتي (الضغط النائم والرفعة الميتة) للاعبين القوة البدنية  
الشباب لأندية محافظة بابل

م.د. محمد حمزة عبد الحسين

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Mohammedhz922@gmail.com](mailto:Mohammedhz922@gmail.com)

تاريخ نشر البحث 2024/12/28

تاريخ استلام البحث 2024/11/27

الملخص

تقوم دول العالم المتقدم برفع المستوى الرياضي في مجتمعاتها عموماً، وفي الأندية خصوصاً بغية تحقيق الأهداف المطلوبة لرفع قدرات اللاعبين، وإمكانياته البدنية، والمهارية، والعلمية. ولقد احتلت لعبة القوة البدنية في السنوات الأخيرة أهمية لدى الكثير من الدول، وهيأت لها جميع المستلزمات والوسائل التي أسهمت في اتساعها ويعود فضل ذلك إلى التخطيط الدقيق لعملية التطور في الأنظمة والقوانين وأساليب التدريب، والعراق كمثلته من الدول يحاول بذل كل الجهود، وتذليل العقبات في سبيل التقدم بخطى مدروسة للرفي بهذه اللعبة.

ومن هنا تجلت أهمية البحث والحاجة إليه، لتطوير هذه اللعبة المهمة في بناء وتطوير الحركة الرياضية. كذلك تعد خطوة ايجابية تسهم في نشر اللعبة، والتي تحتاج إلى تخطيط، وتنفيذ، ومتابعة وتضامن كافة الجهود لتحقيق ذلك، إذ ان المرحلة المقبلة من الضروري أن تشهد نشاطاً واسعاً لتوسيع قاعدة لعبة القوة البدنية.

ومن خلال الملاحظة والمتابعة وجد ان هناك ضعف وبطء في تنمية القوة بصورة تتماشى مع قدرة وامكانيات اللاعبين. لذلك ارتأى الباحث الخوض في هذا الموضوع والمساهمة في رفع أداء وكفاءة اللاعبين من خلال وضع المناهج العلمية التي من شأنها تطوير هذه الرياضة، ولا بد من التدخل بهذا التطور من قبل المؤسسات العلمية لرفدها وتسليحها بالتمارين والمناهج التدريبية العلمية للارتقاء بواقع هذه الرياضة وتحقيق الانجاز فيها. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات لتطوير القوة لدى لاعبي القوة البدنية الشباب في اندية محافظة بابل.

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة، القوة العضلية، لرفعتي (الضغط النائم والرفعة الميتة)، القوة البدنية.

## 1-المقدمة:

تقوم دول العالم المتقدم برفع المستوى الرياضي في مجتمعاتها عموماً، وفي الأندية خصوصاً بغية تحقيق الأهداف المطلوبة لرفع قدرات اللاعبين، وإمكانياته البدنية، والمهارية، والعلمية، ومن أجل تحقيق أفضل المستويات الرياضية في مرحلة الشباب التي تعتبر المرحلة المؤهلة لانتقال اللاعب إلى مرحلة المتقدمين التي تعتبر مجالاً واسعاً وأساسياً لرفد المنتخبات الوطنية بالطاقات الرياضية.

ولقد احتلت لعبة القوة البدنية في السنوات الأخيرة أهمية لدى الكثير من الدول، وهيات لها جميع المستلزمات والوسائل التي اسهمت في اتساعها ويعود فضل ذلك إلى التخطيط الدقيق لعملية التطور في الأنظمة والقوانين وأساليب التدريب، فضلاً عن الاعتماد على العلوم المرتبطة في المجال الرياضي والتي غايتها الرئيسة هي الارتقاء بهذه اللعبة، والعراق كمثل من الدول يحاول جاهداً بذل كل الجهود، وتذليل العقبات في سبيل التقدم بخطى مدروسة للرفي بهذه اللعبة.

ومن هنا تجلت أهمية البحث والحاجة إليه، لتطوير هذه اللعبة المهمة في بناء وتطوير الحركة الرياضية فضلاً عن كونها تهدف إلى بناء الإنسان الجديد القادر على تحقيق الأهداف الرياضية لدى الكثير من الرياضيين المهتمين بهذه اللعبة. كذلك تعد خطوة ايجابية تسهم في نشر اللعبة، والتي تحتاج إلى تخطيط، وتنفيذ، ومتابعة، وتضامن كافة الجهود لتحقيق ذلك، إذ ان المرحلة المقبلة من الضروري أن تشهد نشاطاً واسعاً لتوسيع قاعدة لعبة القوة البدنية.

ويخطو العالم اليوم خطوات كبيرة وسريعة على طريق التطور الذي يشمل مختلف مجالات الحياة، وكان لرياضة القوة البدنية نصيباً من هذا التطور، إذ اهتمت المؤسسات الرياضية بكل شيء من شأنه أن يطور مستوى هذه الرياضة، ولا بد من التدخل بهذا التطور من قبل المؤسسات العلمية لرفدها وتسليحها بالتمارين والمناهج التدريبية العلمية للارتقاء بواقع هذه الرياضة وتحقيق الانجاز فيها. ومن خلال الملاحظة والمتابعة وجد ان هناك ضعف وبطء في تنمية القوة بصورة تتماشى مع قدرة وامكانيات اللاعبين. لذلك ارتأى الباحث الخوض في هذا الموضوع والمساهمة في رفع أداء وكفاءة اللاعبين من خلال وضع المناهج العلمية التي من شأنها تطوير هذه الرياضة.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات لتطوير القوة لدى لاعبي القوة البدنية الشباب في اندية محافظة بابل.

2- التعرف على مدى اهمية التمارينات المستخدمة في تطوير القوة لدى لاعبي القوة البدنية اللاعبي الشباب في اندية محافظة بابل.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث تمثل بلاعبين أندية محافظة بابل للعبة القوة البدنية وعددها 6 أندية المشاركين فعليا في البطولات الرسمية وعددهم 13 لاعب، وأختار الباحث بالطريقة العشوائية عينة البحث وبواقع 8 لاعبين والتي مثلت نسبة قدرها 61.53 % من مجتمع البحث

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

### 2-3-1 أدوات البحث:

- الملاحظة.

- الاختبار والقياس.

### 2-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة:

- الاستبانة.

- الاختبار والقياس.

- حاسبة إلكترونية يدوية.

- جهاز حاسوب نوع (LG) كوري المنشأ.

- ساعات توقيت (dimond).

- جهاز قياس الوزن كوري المنشأ.

- صافرة عدد (2).

- أجهزة حديد متنوعة (شركة لايف فتنس، وشركة همر سترينكث).

- شفتات رفع الانتقال قانونية نوع (سويدي) عدد (6).

- اوزان متعددة.

- مسطبة الضغط النائم قانونية.

- اعلام عدد 6 ثلاثة لون ابيض وثلاثة لون احمر الابيض للمحاولة الناجحة والاحمر. للمحاولة الخاطئة.

- مساطب مختلفة الحركات.

## 2-4 تحديد الاختبارات البدنية:

تم تحديد الاختبارات المناسبة للمتغيرات المدروسة بعد الرجوع الى المصادر الحديثة العلمية واخذ اراء الخبراء في اللعبة والاتحاد الدولي للقوة البدنية.

### الاختبارات:

- 1- اختبار القوة القصوى للذراعين بالأوزان الحرة.
- 2- اختبار القوة القصوى للذراعين والصدر.
- 3- اختبار القوة لقصوى لعضلات الظهر.
- 4- اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين
- 5- اختبار الانجاز في رفعة البنج بريس القانونية.
- 6- اختبار الانجاز في رفعة الديد ليفت القانونية (الرفعة الميتة).

### طريقة الاداء والغرض من الاختبارات:

#### 1- اختبار القوة القصوى للذراعين:

طريقة الاداء: من وضع الجلوس سحب الذراعين على المسطبة المسند (كيل لاري) الرفع لمرة واحدة لكل وزن ويحتسب اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: التغلب على اقصى مقاومة

#### 2- القوة القصوى للذراعين والصدر:

طريقة الاداء: الضغط النائم من الاستلقاء على مسطبة المستوي (بنج بريس) الرفع لمرة واحدة بالوزن، يستلقي اللاعب على الظهر على مسطبة الأداء والنقل على حاملي المسطبة يقوم المختبر بأخذ الوزن من الحاملين ويثني الذراعين باتجاه الأسفل حتى يصل الوزن الى منطقة الصدر ثم يرفع الى الأعلى لمرة واحدة وإرجاعه الى حاملي الوزن في المسطبة الأداء لمرة واحدة لكل وزن ويحتسب اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: التغلب على اقصى مقاومة

### 3- القوة القصوى للظهر (السحبة الميثة):

طريقة الاداء: اختبار السحب من الارض من وضع الانحناء يرفع الوزن بالذراعين حتى استقامة الجسم، يوضع البار مع الوزن على الأرضية الخاصة بالأداء يقف اللاعب في منتصف البار يتم مسك البار بواسطة اليدين بقبضتين متعاكستين من وضع الانحناء يتم سحي الثقل الى الأعلى حتى يستقيم الجسم بالكامل بعدها يتم ارجاع الوزن الى الأرض يكون الأداء لمرة واحدة لكل وزن ويحتسب اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: التغلب على اقصى مقاومة

### 4- القوة القصوى لعضلات الرجلين:

طريقة الاداء: دبني خلفي (القرفصاء) يتم الاداء من خلال وضع البار على الكتفين من الخلف ويتم النزول به بالقدمين طريقة القرفصاء والصعود به والاداء لمرة واحدة لكل وزن ويحتسب اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: التغلب على اقصى مقاومة

اختبارات الانجاز:

اولاً: اختبار الضغط النائم على المسطبة المستوية.

طريقة الاداء: من الاستلقاء على المسطبة حيث يكون البار مع الوزن موضوع على حامي الوزن في المسطبة ثم يتم رفع الوزن بالذراعين والنزول الى منطقة الصدر ثم الدفع للأعلى الأداء لمرة واحدة لكل وزن ويتم اخذ اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز

ثانياً: اختبار الرفعة الميثة:

طريقة الاداء: البار مع الوزن يكون موضوع على الارض يتم رفع البار من الارض بالذراعين حتى يستقيم الجسم بالكامل يثبت الجسم بهذا الوضع لمدة ثلاث ثواني ثم يعاد الى الأرض الأداء لمرة واحدة لكل وزن ويتم اخذ اعلى وزن.

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز في الرفعة الميثة

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/2/11 على 5 لاعبين من مجتمع البحث من خارج العينة. وكان الهدف منها:

- التعرف على ملائمة الاختبارات للعينة.
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة في 13-14/2/2024، وكان تسلسل الاختبارات كما يأتي:  
اليوم الاول:

- اختبار القوة العضليّة لعضلات الذراعين
- اختبار القوة العضليّة لعضلات الذراعين والصدر
- اختبار الضغط النائم (البنج بريس)

## اليوم الثاني:

- اختبار القوة العضليّة لعضلات الظهر
- اختبار القوة العضليّة لعضلات الرجلين
- اختبار الرفعة الميتة (الديد ليفت)

## 2-7 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2024/2/18 حيث قام الباحث بأعداد منهج تدريبي لتطوير متغيرات البحث. تم تنفيذ المنهج في مرحلة الأعداد الخاص.

- بدء المنهج التدريبي بتاريخ 2024/2/18

- استمرت مدة التدريبات مدة (8 أسابيع).
- عدد الوحدات التدريبية (3 وحدات اسبوعية وبمجموع 24 وحدة).
- ايام التدريب (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- تراوحت الشدة ما بين (70-100%) من الشدة القصوى للاعبين.

## 2-8 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التدريبات في تاريخ 2024/4/18 وحسب ما تم اجراءه في الاختبارات القبليّة.

## 2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

## 3- عرض النتائج مناقشتها وتحليلها:

الجدول (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار (للقوة القصوى للذراعين، والقوة القصوى للذراعين والصدر، والقوة القصوى لعضلات الظهر، والقوة القصوى لعضلات الرجلين، الضغط النائم، الرفعة الميتة)

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	(sig) قيمة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	القوة القصوى للذراعين	1.66	38.50	3.12	40.12	7.56	0.00	معنوي
2	القوة القصوى للذراعين والصدر	3.46	89.52	3.95	95.10	7.95	0.00	معنوي
3	القوة القصوى للظهر	2.77	84.87	3.53	92.70	8.75	0.00	معنوي
4	القوة القصوى للرجلين	3.35	91.70	4.83	103.0	5.88	0.00	معنوي
5	الضغط النائم	3.07	173.50	3.03	179.25	3.11	0.00	معنوي
6	الرفعة الميتة	2.82	255.82	2.32	281.44	3.41	0.00	معنوي

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها لعينة البحث التي استخدمت التدريبات المقترحة التي طبقتها على افراد العينة، نلاحظ ان الاوساط الحسابية لعينة البحث للاختبار القبلي (للقوة القسوى للذراعين، والقوة القسوى للذراعين والصدر، والقوه القسوى لعضلات الظهر، والقوة القسوى لعضلات الرجلين، الضغط النائم، الرفع الميته) قد بلغت (38.50، 89.52، 84.87، 91.70، 173.50، 255.82)

بينما الوسط الحسابي لعينة البحث للاختبار البعدي قد بلغت (40.12، 95.10، 92.70، 99.89، 179.25، 281.44)، بينما بلغ الانحراف المعياري لعينة البحث للاختبار القبلي (للقوة القسوى للذراعين، والقوة القسوى للذراعين والصدر، والقوه القسوى لعضلات الظهر، والقوة القسوى لعضلات الرجلين، الضغط النائم، الرفع الميته) حيث بلغت (1.66، 3.46، 2.77، 3.35، 3.07، 2.81) بينما للاختبارات البعدية قد بلغت (3.12، 3.95، 3.53، 4.83، 3.03، 2.32)

ومن خلال النتائج التي ظهرت لنا لمتغيرات البحث حيث ظهرت لنا ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المبحوثة قد بلغت (7.56، 7.95، 8.75، 5.88، 3.11، 3.41) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبل والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث ظهرت قيمة (ت) تحت مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية.

يعزو الباحث التطور الحاصل في أوجه القوة العضلية إلى فعالية تدريبات الانتقال في المنهاج التدريبي المقترح والتي اعتمد على المبادئ الاساسية والعلمية (للتدريب الرياضي كالخصوصية) من حيث مراعاة خصوصية الفعالية، وخصوصية نظام أو أنظمة الطاقة العاملة، وخصوصية المجاميع العضلية العاملة

(ومبدأ التدرج في زيادة الاحمال التدريبية) التكيف والتثبيت (وتقنين فترات الراحة المستخدمة بين التكرارات والمجاميع بحيث تتناسب مع امكانيات العبء في القوة البدنية وكذلك مراعاة طبيعة العمل العضلي وكذلك استخدمت شدد قريبة من 70-100% في المنهاج التدريبي وهي شدد تسمح للرياضي بالتدرج الصحيح بالحمل التدريبي، وتهيئة العضلات العاملة بشكل جيد وصولاً إلى الشدد شبه القسوى والقسوى

(90%-100) التي تستخدم لتطوير القوة لكي يستطيع تحشيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبالتالي انتاج قوة أكبر لتطوير القوة.

"ان حمل التدريب يعد الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء".

(إذ إن استخدام الشدد شبه القسوى والقسوى يؤدي إلى تطوير القوة القسوى من خلال استخدام وحدات حركية أكبر إذ أنه كلما زادت عدد الوحدات الحركية المشاركة في العمل ازدادت القوة الناتجة وأن المسؤولية

هنا تقع على الجهاز العصبي المركزي مع اعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء) وهذا ما تم استخدامه في المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث إذ استخدمت مدة راحة اقتربت بين (3-5) دقائق، واستعادة مخزون الطاقة وهذا يتفق مع ما ذكر في بعض لضمان عودة اللاعب للحالة الطبيعية تقريبا المصادر الخاصة بتدريبات القوة العضلية إذ يشير) البقال (بأن فترات الراحة يجب أن لا تقل عن (3-5) دقائق في تدريبات القوة القصوى للسماح لأجهزة الجسم للوصول إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل بالقوة نفسها والنشاط نفسه التي تم به في المرة الأولى .) كما أن المعمول به في تدريبات بناء الاجسام هو استخدام شدد تقترب بين (60 - 100%) من القوة القصوى لتطوير اللاعب وزيادة القوة والضخامة العضلية، إذ استخدمت الشدد شبه القصوى إلى القصوى من تقرب من 80 - 100% وتكرار يقرب من (1-8) للقوة القصوى. أن زيادة القوة العضلية تحدث نتيجة التكيفات في العضلات الناتج عن زيادة شدة المنبهات العصبية إلى الوحدات الحركية العاملة) كما أن المدة التي تم تطبيق المنهاج التدريبي فيها كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأفضل، "لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لأحداث تأثير للتمرينات المستخدمة والتي من الممكن ان تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء وهذا ما أكده على "أن معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 . 8 أسابيع".

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1-هنالك تطور حاصل في مقدار المتغيرات المبحوثة (في مقدرا القوة العضلية للعضلات العاملة في رفعة الضغط النائم، والرفعة الميتة).

##### 4-2 التوصيات:

1-من الضروري استخدام التدريبات المستخدمة في تطوير القدرات البدنية (القوة العضلية) لما لها من تأثير واضح، ولملموس من خلال ما أظهرته نتائج البحث.

2-ضرورة إجراء دراسات مشابهة؛ من خلال إدخال بعض التعديلات على المنهاج التدريبي المستخدم.

## المصادر

- ياسر منير طه، علي صالح هادي: فاعلية تدريبات القوة بالانتقال الحرة والأجهزة الحديثة في بعض أوجه القوة العضلية والقياسات والمكونات الجسمية لاعبي بناء الاجسام، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 22، العدد 70، 2019.
- عبد الفتاح العيسوي: مناهج البحث العلمي، 2001.
- محمد حسن، أبو العلا: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي . القاهرة، 1984.
- ياسر منير البقال: أثر تدريبات الانتقال باستخدام عدد وحدات تدريبية مختلفة في بعض أوجه القوة العضلية والقياسات الجسمية لدى لاعبي بناء الأجسام"، بحث منشور، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 15، العدد 7.
- ياسر منير البقال: أثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموحيوية والمكونات والقياسات الجسمية"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أبو العلا: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- Astrand, P.O. & Rodahl -112-113 (1977):"Text book of work physiology".

انموذج للوحدات التدريبية التي استخدمت اثناء تدريب العينة  
 زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة

ت	الأسبوع الأول	مفردات الوحدة	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	الوحدة التدريبية الأولى	ضغط نائم مستوي	%80	12	3	60ث
		ضغط نائم بزاوية (45) درجة	%80	12	3	60ث
		ضغط نائم أسفل بزاوية (45) درجة	%85	10	3	90ث
		كرل حديد واقف	%85	12	3	90ث
		كرل حديد بالجهاز جالس	%80	15	3	30ث
		ترايسبس الة واقف	%85	15	3	90ث
		ترايسبس الة	%85	15	3	90ث
ت	الأسبوع الأول	مفردات الوحدة	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
2	الوحدة التدريبية / الثانية	ضغط اكتاف جالس	%80	15	3	60ث
		نشر اكتاف جانبي	%80	12	3	60ث
		نشر اكتاف امامي	%80	10	3	60ث
		سحب الة افقي (مسكة عريضة)	%85	15	3	90ث
		سحب الة من الأعلى (مسكة متوسطة)	%80	15	3	60ث
		سحب دمبل منحني (زوجي)	%85	12	3	60ث
		سحب حديد بالبار منحني (مسكة عريضة)	%85	12	3	60ث
ت	الأسبوع الأول	مفردات الوحدة	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
3	الوحدة التدريبية / الثالثة	سكواد جلوس كامل (فتحة متوسطة)	%80	12	3	60ث
		ترايسبس سيقان بالجهاز	%80	15	3	60ث
		كريل سيقان نائم بالجهاز	%80	15	3	60ث
		فتح ارجل بالجهاز	%85	15	3	90ث
		ديد ليفت (مسكة عريضة)	%80	12	3	60ث
		باك ايرج بالجهاز	%85	15	3	90ث
		كولف سيقان	%85	15	3	90ث