

Session 2: Full-Body Workout

Session 2: Full-Body Workout – Summary Table

Component	Details
Session Objectives	- Review previous and learn new exercises - Master proper execution for teaching - Develop strength & coordination via circuit training
1. Introduction (5 mins)	- Explain session structure and benefits of full-body training - Emphasize posture, breathing, control - Tips: precision > weight
2. Warm-Up (15 mins)	• Dynamic (10 mins): Jogging, arm rotations, torso bends, squats, light push-ups, leg stretches • Active Stretching (5 mins): Mobilize joints, dynamic stretches
3. Main Phase (60 mins)	– Circuit Training (9 Stations) • 3 sets of 45s per exercise, ~8 mins per station
Station 1	Seated Calf Raises → <i>Soleus</i> → Avoid bouncing/overweight
Station 2	Inclined Leg Press (Feet High) → <i>Glutes, Hamstrings, Quads</i> → Avoid over-lowering
Station 3	Flat Barbell Bench Press → <i>Chest, Triceps, Shoulders</i> → Avoid bouncing bar on chest
Station 4	Flat Dumbbell Flys → <i>Chest</i> → Avoid locking elbows or deep overextension
Station 5	Lat Pulldown to Chest → <i>Back, Biceps, Traps</i> → Avoid pulling behind the neck
Station 6	Bent-Over Barbell Row → <i>Back, Traps, Lower Back</i> → Avoid rounding the back
Station 7	Lateral Dumbbell Raises → <i>Shoulders</i> → Avoid body swinging
Station 8	Standing Barbell Biceps Curl → <i>Biceps</i> → Avoid using momentum
Station 9	Skull Crushers (Triceps Extensions) → <i>Triceps</i> → Avoid moving elbows forward
4. Cool-Down (10 mins)	• Static stretching for all worked muscles (7 mins) • Group feedback and corrections (3 mins)
Summary of Benefits	- Enhanced coordination and control - Balanced strength development - Teaching-ready movement technique mastery

Session Objectives

- Review some exercises covered in the first semester and learn new exercises.
- Master the correct execution of movements so that students can later teach them.
- Develop strength and muscular coordination through **Circuit Training**.

Session Duration: 90 Minutes

1. Introduction (5 Minutes)

Objective: Present the session content and explain its importance.

- Emphasize the benefits of full-body training for achieving balanced muscular development.
- Explain the session structure using **circuit training** to maximize efficiency and time utilization.
- Highlight key principles: proper posture, correct breathing, and controlled movement.

Key

Tips:

Precision in Execution: Focus on proper technique rather than heavy weights.

Weight Management: Use an appropriate load to maintain good posture.

Breathing: Inhale during the eccentric phase, exhale during the concentric phase.

2. Warm-Up (15 Minutes)

Dynamic Warm-Up (10 Minutes)

- **Jogging in place or jump rope** (3 minutes)
- **Shoulder and arm rotations** (1 minute)
- **Side bends for the torso** (1 minute)
- **Bodyweight squats** (2 minutes)
- **Push-ups with a short range of motion** (2 minutes)
- **Leg stretches without weights** (1 minute)

Active Stretching (5 Minutes)

- Mobilizing the main joints (hips, knees, shoulders, wrists).
- Performing short, dynamic stretches to prepare the muscles for exercise.

3. Main Phase: (60 Minutes)

Based on circuit training:

The circuit will consist of 9 stations, each representing a specific exercise targeting a particular muscle group. Students will work at each station for 8 minutes, with work intervals of 45 seconds (depending on the number of repetitions), repeating the exercise 3 times per station with rest periods in between. Exercise Stations

1. Seated Calf Raises (machine)

- **Target Muscles:** Soleus muscle (calf).
- **Execution:** Slowly raise onto toes, then lower under control.
- **Mistake to Avoid:** Avoid bouncing or using excessive weight.



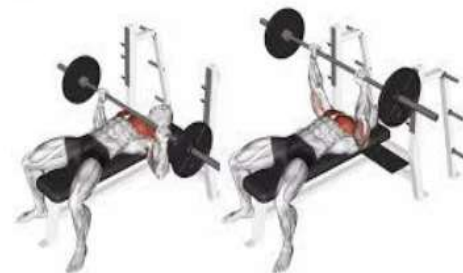
2. Inclined Leg Press (feet positioned high)

- **Target Muscles:** Hamstrings, glutes, quadriceps.
- **Execution:** Lower slowly to a 90° knee angle, then push up without locking knees.
- **Mistake to Avoid:** Over-lowering, which may strain the lower back.



3. Flat Barbell Bench Press

- **Target Muscles:** Chest, triceps, shoulders.
- **Execution:** Lower the bar to chest level, then push straight up.
- **Mistake to Avoid:** Bouncing the bar off the chest.



4. Dumbbell Flat Bench Flys

- **Target Muscles:** Chest.
- **Execution:** Lower dumbbells slowly with arms extended, then contract the chest to return.
- **Mistake to Avoid:** Locking elbows or overextending downward.



5. Lat Pulldown

- **Target Muscles:** Back, biceps, trapezius.
- **Execution:** Pull the bar down to the upper chest, then return with control.
- **Mistake to Avoid:** Pulling behind the head, which may strain the neck.



6. Bent-over Barbell Row

- **Target Muscles:** Back, trapezius, lower back. -
- **Execution:** Lean torso forward at a 45° angle, pull the bar towards the abdomen while keeping the back straight.
- **Mistake to Avoid:** Avoid rounding the back.



7. Dumbbell Lateral raise

- **Target Muscles:** Shoulders (lateral deltoids).
- **Execution:** Raise dumbbells to shoulder level with a slight elbow bend.
- **Mistake to Avoid:** Swinging the body while lifting.



8. Standing Barbell Curl

- **Target Muscles:** Biceps.
- **Execution:** Lift the bar with control, then lower slowly.
- **Mistake to Avoid:** Using momentum or body sway.



9. Barbell Skull Crushers (EZ Bar) — Lower Position

- **Target Muscles:** Triceps.
- **Execution:** Lower the bar behind the head while keeping elbows stationary, then push up.
- **Mistake to Avoid:** Moving the elbows forward.



4. Cool-Down Phase (10 Minutes)

Gradual Recovery (7 Minutes)

- Static stretching for all targeted muscle groups.
- Relaxing the muscles and reducing tension for optimal recovery.

Quick Discussion (3 Minutes)

- Sharing feedback on exercise execution and making technical corrections if needed.
- Reminding students about the importance of controlled movements and adequate rest post-exercise.

Summary of Benefits

Improved coordination and motor control.

Balanced muscular development.

Mastering fundamental exercise techniques for future teaching.

الحصة الثانية: تدريب شامل للجسم

(Full-Body Workout)

الأهداف الإجرائية:

- مراجعة بعض التمارين التي تم تناولها خلال الفصل الأول وتعلم تمارين جديدة.
- إتقان تنفيذ الحركات بشكل صحيح ليتمكن الطلاب من تلقينها لاحقاً.
- تطوير القوة والتنسيق العضلي من خلال التدريب الدائري (Circuit Training).

مدة الحصة: ساعة ونصف (90 دقيقة)

1. مقدمة (5 دقائق)

الهدف: تقديم محتوى الحصة وشرح أهميتها.

- التذكير بأهمية تدريب الجسم بالكامل لتحقيق توازن عضلي جيد.
- شرح هيكلية الحصة باستخدام التدريب الدائري لتحسين الفعالية والاستفادة من الوقت.
- التأكيد على المبادئ الأساسية: الوضعية الصحيحة، التنفس السليم، والتحكم في الحركة.

نصائح أساسية:

تنفيذ متقن: التركيز على التقنية الصحيحة بدلاً من الوزن الثقيل.

إدارة الأوزان: استخدام وزن مناسب للحفاظ على الوضعية الجيدة.

التنفس: الشهيق خلال المرحلة اللامركزية، والزفير خلال المرحلة المركزية من الحركة.

(Inspiration pendant la phase excentrique, et expiration pendant la phase concentrique du mouvement.)

2. الإحماء (15 دقيقة)

إحماء ديناميكي (10 دقائق)

- الركض في المكان أو نط الحبل (3 دقائق)
- دوران الكتفين والذراعين (1دقيقة)
- انحناءات جانبية للجذع (1دقيقة)
- تمارين القرفصاء بدون أوزان (2دقيقة)
- تمارين الضغط بمدى حركة قصير (2دقيقة)
- تمديد عضلات الساق بدون أوزان (1دقيقة)

تمديدات نشطة Étirements actifs (5 دقائق)

- تحريك المفاصل الرئيسية (الورك، الركبتين، الكتفين، المعصمين).
- تمديدات قصيرة وديناميكية لتحضير العضلات للتمارين.

3. المرحلة الأساسية: (60 دقيقة)

بالاعتماد على التدريب الدائري Circuit training:

سيكون المسلك مكوناً من 9 محطات، كل محطة تمثل تمريناً معيناً، كل منها تستهدف مجموعة عضلية معينة سيعمل الطلاب في كل محطة لمدة 8دقائق، مع فترات عمل من 45ثانية (حسب عدد التكرارات)، لتكرار التمرين 3 مرات في كل محطة تتخللها فترات راحة.

محطات التمرين

1. تمرين تمديد السمانة من وضع الجلوس باستخدام الجهاز



Extension des mollets assis à la machine

- العضلات المستهدفة: عضلة الساق (النعلي بشكل أساسي) .
- التنفيذ: الارتفاع ببطء على رؤوس الأصابع، ثم النزول بتحكم.
- خطأ يجب تجنبه: عدم الارتداد أو استخدام وزن زائد يؤثر على الحركة.

2. تمرين ضغط الساق المائل (الأقدام موضوعة في الأعلى)

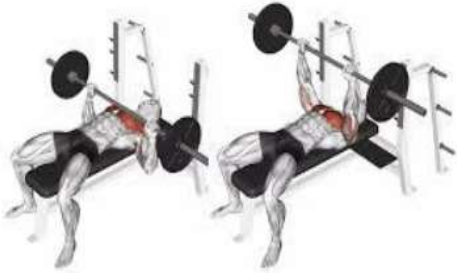


Presse à cuisses inclinée (les pieds placés en haut)

- العضلات المستهدفة: أوتار الركبة، الأرداف، الفخذ الأمامي .
- التنفيذ: النزول ببطء حتى زاوية 90°، ثم الدفع دون قفل الركبتين.
- خطأ يجب تجنبه: النزول الزائد مما قد يؤدي إلى تقوس أسفل الظهر.

3. تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار

Développé couché avec barre



- العضلات المستهدفة: الصدر، العضلة ثلاثية الرؤوس، الأكتاف .
- التنفيذ: إنزال البار حتى مستوى الصدر، ثم الدفع لأعلى في خط مستقيم.
- خطأ يجب تجنبه: عدم الارتداد بالبار عن الصدر.

4. تمرين الفراشة المستوي بالدمبلات

Écartés couchés avec haltères



- العضلات المستهدفة: الصدر .
- التنفيذ: النزول ببطء مع فتح الذراعين، ثم الصعود بضغط عضلة الصدر.
- خطأ يجب تجنبه: عدم قفل المرفقين أو النزول أكثر من اللازم.

5. سحب عمودي للصدر

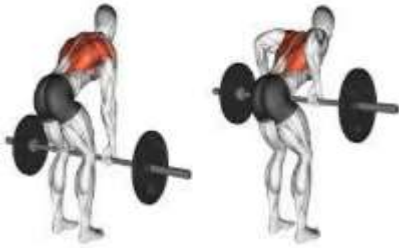
Tirage vertical poitrine



- العضلات المستهدفة: الظهر، العضلة ذات الرأسين، الترايس .
- التنفيذ: سحب البار حتى أعلى الصدر، ثم العودة بتحكم.
- خطأ يجب تجنبه: تجنب السحب خلف الرأس لتفادي الضغط على الرقبة.

6. تجديف بالبار مع انحناء الجذع للأمام

Rowing buste penché à la barre



- العضلات المستهدفة: الظهر، الترايس، القطنية .
- التنفيذ: ميل الجذع بزاوية 45°، سحب البار نحو البطن مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- خطأ يجب تجنبه: تجنب تقوس الظهر.

7. رفع الدمبل الجانبي

Élévation latérale



- العضلات المستهدفة: الأكتاف (الدالية الجانبية) .
- التنفيذ: رفع الدمبل حتى مستوى الأكتاف مع ثني بسيط في المرفقين.
- خطأ يجب تجنبه: عدم التأرجح بالجسم أثناء الرفع.

8. تمرين ثني العضلة ذات الرأسين بالبار واقفاً

Curl barre debout



- العضلات المستهدفة: العضلة ذات الرأسين.
- التنفيذ: رفع البار بتحكم، ثم النزول ببطء.
- خطأ يجب تجنبه: عدم استخدام الزخم أو دفع الجسم أثناء الحركة.

9. السكل كشر — (EZ Bar) الوضع السفلي

Barre au front



- العضلات المستهدفة: العضلة ثلاثية الرؤوس .
- التنفيذ: إنزال البار خلف الرأس مع إبقاء المرفقين ثابتين، ثم الصعود بالضغط على الترايسبس.
- خطأ يجب تجنبه: عدم تحريك المرفقين للأمام.

4. المرحلة الختامية (10 دقائق)

العودة إلى الهدوء (7 دقائق)

- تمديدات ثابتة لكل مجموعة عضلية تم العمل عليها.
- استرخاء العضلات وتقليل التوتر لضمان الاستشفاء الجيد.

مناقشة سريعة حول الحصة (3 دقائق)

- تبادل الأفكار حول أداء التمارين وإجراء التصحيحات التقنية إذا لزم الأمر.
- التذكير بأهمية التحكم في الحركة وأخذ قسط كافٍ من الراحة بعد التمارين.

ملخص فوائد الحصة

- تعليم الطلاب كيفية تنفيذ تمارين مركبة تستهدف كامل الجسم.
- تطوير القوة العامة والتناسق العضلي.
- تحسين قدرة الطلاب على التحكم في حركاتهم وأدائهم البدني.