

Session 3: Full-Body Workout

Session 3: Full-Body Workout – Summary Table

Component	Details
Session Objectives	- Develop motor coordination and muscular endurance through circuit training. - Perform full-body strengthening exercises with proper posture and breathing. - Discover and apply muscle development techniques like drop set and super set.
1. Introduction (5 mins)	- Present the topic and explain session structure - Highlight benefits of full-body training - Emphasize key principles: breathing, posture, control
2. Warm-Up (15 mins)	- Dynamic Warm-Up (10 mins): Jogging, mobility drills, squats, push-ups - Active Stretching (5 mins): Light dynamic stretches to prep muscles and joint
3. Main Phase (60 mins)	- Circuit Training with 9 Exercises: 1. Leg Curl Machine → Hamstrings 2. Leg Extension → Quadriceps 3. Incline Press (Machine) → Chest, Shoulders, Triceps 4. Decline Flys with Resistance Band → Chest 5. Seated Row (Pulley) → Back 6. Lat Pulldown (Converging Machine) → Back 7. Front Raise with Barbell → Shoulders 8. One-Arm Overhead Triceps Extension → Triceps 9. Rotational Biceps Curl → Biceps → 3 sets of 45s per exercise with rest → Super Set Technique used for Exercises 1 & 2
4. Cool-Down (10 mins)	- Static Stretching (7 mins): Focus on all worked muscles - Feedback & Discussion (3 mins): Correct execution and motivation
Summary of Benefits	- Enhanced neuromuscular coordination - Full-body muscular development - Improved technique mastery for future instructional roles

Procedural Objectives:

- To develop the student's motor coordination and muscular endurance through the application of circuit training methods.
- To enable the student to perform a variety of exercises targeting different muscle groups in a full-body workout session, while maintaining proper posture and correct breathing techniques.
- To introduce the student to advanced bodybuilding techniques such as **Drop Set** and **Super Set**, and help them understand how to integrate these methods into a training program.

1. Introduction (5 minutes)

Objective: Introduce the theme and structure of the session.

- Present the concept and purpose of full-body workouts.
- Explain the benefits of working multiple muscle groups in a single session.
- Emphasize foundational principles such as proper posture, controlled movement, and breathing:
 - Inhale during the eccentric phase (lowering the weight).
 - Exhale during the concentric phase (lifting the weight).
- Stress the importance of precision in movement execution and respecting personal limits to avoid injury.

2. Warm-Up (15 minutes)**Dynamic Warm-Up (10 minutes):**

- Light jogging or jump rope to raise body temperature (3 minutes).
- Joint mobility drills including arm circles, shoulder rolls, and hip openers (2 minutes).
- Bodyweight squats to activate lower-body muscles (2 minutes).
- Push-ups with limited range of motion to warm up the upper body (2 minutes).
- Light dynamic leg swings and upper limb mobility movements (1 minute).

Active Stretching (5 minutes):

- Dynamic, low-intensity stretches for major joints and muscles (e.g., hip flexors, quads, hamstrings, shoulders).

- Prepare the body for more intense work without reducing muscle readiness.

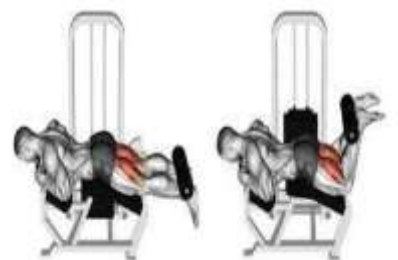
3. Main Phase (60 minutes)

Training Method: Circuit Training with Superset Technique

The workout consists of 9 exercises performed in a circuit. Each exercise is executed for **three sets of 45 seconds**, with rest periods between sets. Students move from one station to the next in sequence, maintaining focus on technique and muscular control.

Exercise 1: Lying Leg Curl (machine)

- *Target:* Hamstrings
- *Technique:* Curl the legs down while seated; return slowly to the starting position.
- *Note:* Performed in a **superset** with Exercise 2.



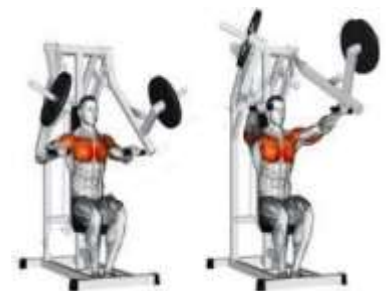
Exercise 2: Leg Extension Machine

- *Target:* Quadriceps
- *Technique:* Extend the legs from a seated position, then return slowly.
- *Note:* Superset with Leg Curl—both are done back-to-back without rest.



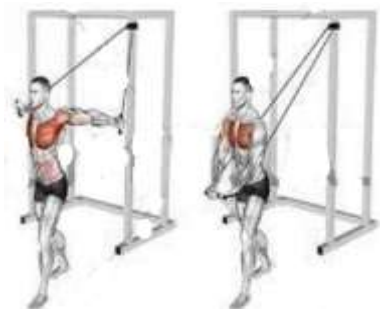
Exercise 3: Incline Machine Press

- *Target:* Chest, shoulders, triceps
- *Technique:* Press the handles forward from an inclined position, then return with control.
- *Tip:* Keep elbows at about a 45° angle to the torso.



Exercise 4: Decline Elastic Band Flys

- *Target:* Lower chest
- *Technique:* From a standing or bench-decline angle, pull the resistance bands together in a fly motion.
- *Note:* Control the movement during both contraction and return.



Exercise 5: Seated Cable Row

- *Target:* Back muscles, especially lats and rhomboids
- *Technique:* Pull the handle toward the abdomen while keeping the back straight; return slowly.
- *Tip:* Do not lean too far back.



Exercise 6: Lat Pulldown on the Machine

- *Target:* Upper back and biceps
- *Technique:* Pull handles downward toward the chest; return with control.
- *Tip:* Avoid pulling behind the head.



Exercise 7: Barbell Front Raise

- *Target:* Anterior deltoids
- *Technique:* Raise the barbell to shoulder height with straight arms; lower slowly.
- *Note:* Keep the back straight and avoid swinging.



Exercise 8: Single-Arm Overhead Extension with Dumbbell

- *Target:* Triceps
- *Technique:* Extend the arm overhead with a dumbbell; lower the weight behind the head and press up again.
- *Tip:* Keep the elbow stationary.



1. Exercise 9: Dumbbell rotational curl

- *Target:* Biceps (focus on supination)
- *Technique:* Start with palms facing in; rotate and curl so palms face up at the top of the movement.
- *Note:* Focus on controlled movement and full range of motion.



4. Cool-Down Phase (10 minutes)

Static Stretching (7 minutes):

- Stretch all major muscle groups worked during the session: quadriceps, hamstrings, glutes, back, chest, shoulders, biceps, and triceps.

- Hold each stretch for 20–30 seconds, emphasizing deep, relaxed breathing.

Feedback and Discussion (3 minutes):

- Open the floor to questions about the session's content and exercise technique.
- Highlight areas for improvement and recognize student progress.
- Encourage continued attention to form and control during future workouts.

Summary of Benefits

- Strengthens all major muscle groups in a single session, promoting muscular balance.
- Develops neuromuscular coordination and endurance.
- Reinforces correct exercise technique to prepare students for future instructional or coaching roles.
- Improves metabolic conditioning and overall physical fitness.

الحصة الثالثة: تدريب شامل للجسم

(Full-Body Workout)

الأهداف الإجرائية:

- أن يُطوّر الطالب قدراته في التنسيق الحركي والتحمل العضلي من خلال تطبيق نظام التدريب الدائري (Circuit Training).
- أن يتمكن الطالب من أداء مجموعة من التمارين الموجهة لتقوية مختلف المجموعات العضلية ضمن حصة تدريبية شاملة للجسم، مع احترام قواعد الوضعية السليمة والتنفس السليم.
- أن يكتشف الطالب بعض أساليب تطوير الكتلة والقوة العضلية في كمال الأجسام، مثل أسلوب الـ **Drop Set** والـ **Super Set** ، ويفهم كيفية دمجها في البرنامج التدريبي.

1. مقدمة (5 دقائق)

الهدف: تقديم موضوع الحصة وهيكلها.

- تقديم مفهوم وأهمية تدريب الجسم الكامل.
- شرح فوائد استهداف جميع المجموعات العضلية في حصة واحدة.
- التأكيد على المبادئ الأساسية:
 - الوضعية الصحيحة للجسم.
 - التحكم في الحركة.
 - تنظيم التنفس: الشهيق أثناء المرحلة السلبية (خفض الوزن)، والزفير أثناء المرحلة الإيجابية (رفع الوزن).
- التشديد على أهمية الدقة في التنفيذ واحترام القدرات الفردية لتجنب الإصابات.

2. الإحماء (15 دقيقة)

إحماء ديناميكي (10 دقائق):

- الجري الخفيف أو القفز بالحبل لرفع حرارة الجسم (3 دقائق).
- تمارين تحريك المفاصل مثل تدوير الذراعين والكتفين وفتح الوركين (2 دقيقة).

- سكوات بوزن الجسم لتنشيط عضلات الجزء السفلي (2 دقيقة).
- تمرين الضغط بمدى محدود لتنشيط الجزء العلوي من الجسم (2 دقيقة).
- حركات ديناميكية خفيفة للأطراف (1 دقيقة).

تمدد نشط (5 دقائق):

- تمارين تمدد ديناميكية منخفضة الشدة تستهدف المفاصل والعضلات الرئيسية مثل الوركين والفخذين الخلفيين والأكتاف.
- تهدف إلى تهيئة الجسم للجهد دون التأثير على استعداد العضلي.

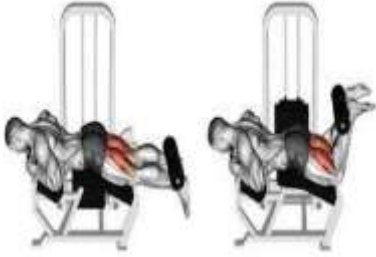
3. المرحلة الرئيسية (60 دقيقة)

طريقة التدريب: تدريب دائري مع استخدام تقنية السوبر سيت

يتكوّن التدريب من 9 تمارين تُنفذ على شكل دوائر. يؤدي الطالب كل تمرين لمدة 45 ثانية، ويكرر الدائرة 3 مرات مع فترات راحة قصيرة بين التمارين. يتم الانتقال من تمرين لآخر مع التركيز على الجودة والضغط.

1. تمرين ثني الساق من وضع الاستلقاء باستخدام الجهاز

leg curl couché a la machine



- العضلات المستهدفة: العضلات الخلفية للفخذ (ischio-jambiers).
- الطريقة: ثني الساقين نحو الأسفل أثناء الجلوس ثم العودة ببطء.
- ملاحظة: يُنفذ بالتتابع (سوبر سيت) مع التمرين الثاني.

2. تمرين تمديد الساق

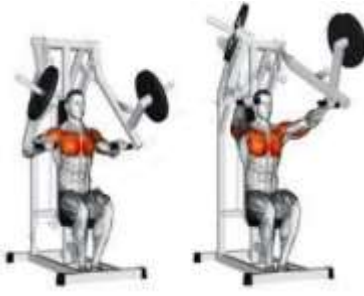
Leg-extension



- العضلات المستهدفة: عضلات الفخذ الأمامية (Quadriceps).
- الطريقة: تمديد الساقين من وضعية الجلوس، ثم الرجوع ببطء.
- ملاحظة: يتم تنفيذه مباشرة بعد التمرين الأول بدون راحة.

3. تمرين الضغط المائل على جهاز تقارب الصدر

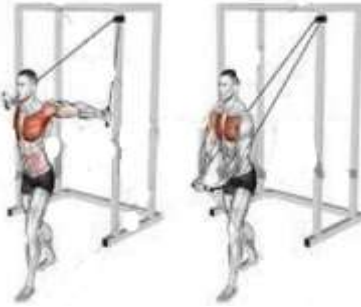
Développé incliné à la machine convergente



- العضلات المستهدفة: الصدر العلوي، الأكتاف، العضلة الثلاثية (الترابسيس).
- الطريقة: دفع المقبض إلى الأمام من وضعية مائلة، ثم العودة ببطء.
- نصيحة: الحفاظ على زاوية 45° بين المرفقين والجذع.

4. تمرين الفراشة المائل باستخدام الشريط المقاوم

Écartés déclinés avec élastique



- العضلات المستهدفة: الجزء السفلي من عضلات الصدر.
- الطريقة: جمع الذراعين أمام الجسم بطريقة الفلاي مع التحكم في الاتجاهين.
- ملاحظة: يتم التركيز على التحكم بالحركة.

5. سحب أفقي على الجهاز

Tirage horizontal à la poulie



- العضلات المستهدفة: عضلات الظهر وخاصة العضلات الوسطى.
- الطريقة: سحب المقبض نحو البطن مع الحفاظ على استقامة الظهر، ثم العودة ببطء.
- نصيحة: تفادي الإفراط في الميلان إلى الخلف أثناء السحب.

6. سحب عمودي على الجهاز المقارب

Tirage vertical à la machine convergente



- العضلات المستهدفة: الجزء العلوي من الظهر والعضلة ذات الرأسين (البابسيس).
- الطريقة: سحب المقابض إلى الأسفل نحو الصدر ثم الرجوع.
- ملاحظة: يُفضل عدم السحب خلف الرأس.

7. رفع أمامي بالبار

Élévation frontale avec barre



- العضلات المستهدفة: الجزء الأمامي من الكتف.
- الطريقة: رفع البار إلى مستوى الكتف مع إبقاء الذراعين مستقيمتين ثم النزول ببطء.
- ملاحظة: تجنب التأرجح والحرص على الثبات.

8. تمديد عمودي بيد واحدة باستخدام الدمبل

Extension verticale à un bras avec haltère



- العضلات المستهدفة: العضلة الثلاثية (الترايسبس).
- الطريقة: رفع وخفض الدمبل خلف الرأس مع الحفاظ على ثبات المرفق.
- نصيحة: تفادي تحريك الكوع خلال التمرين.

9. تمرين الثني الدائري بالدمبل

(Curl en rotation)



- العضلات المستهدفة: عضلة البايسبس مع التركيز على حركة الاستدارة التدريجية.
- الطريقة: بدء الحركة براحة اليد إلى الداخل، ثم لف الذراع ورفع الدمبل بحيث تكون راحة اليد للأعلى.
- ملاحظة: التحكم في الحركة خلال المرحلتين.

4. المرحلة الختامية (10 دقائق)

التمدد الثابت (7 دقائق):

- تمديد جميع المجموعات العضلية التي تم العمل عليها، مثل الفخذين، عضلات الظهر، الصدر، الأكتاف، البايسبس والترايسبس.
- يتم تثبيت كل تمرين تمدد لمدة 20-30 ثانية مع التنفس الهادئ والعميق.

الملاحظات والنقاش (3 دقائق):

- فتح المجال أمام الأسئلة المتعلقة بالحصّة وتقنيات التنفيذ.
- تقديم تغذية راجعة حول الأخطاء الشائعة ونقاط القوة.
- تشجيع الطلاب على مواصلة الالتزام بالجودة والحذر في التدريبات القادمة.

ملخص فوائد الحصّة

- تعزيز القوة العضلية لجميع عضلات الجسم في جلسة واحدة.
- تطوير التنسيق العصبي العضلي والتحمل البدني.
- تحسين جودة الأداء والتقنيات الحركية، مما يساعد الطلاب مستقبلاً في أداء دورهم كمدرّبين أو معلمين.
- تحسين اللياقة البدنية العامة والتوازن العضلي.