

Session 5: Push-Legs-Pull workout program Push workout

Push-Legs-Pull workout program Push workout – Summary Table

Component	Details
Session Objectives	- Develop upper body strength (chest, shoulders, triceps) through a Push workout. - Improve muscular endurance and control through circuit training. - Apply proper posture, breathing techniques, and focus on muscle targeting.
1.Introduction (5 mins)	- Present the Push workout program and the importance of targeting chest, shoulders, and triceps. - Emphasize key principles: posture, movement control, and breathing (inhale during negative phase, exhale during positive phase).
2. Warm-Up (15 mins)	- Dynamic Warm-up (10 mins): Light running or jumping rope, joint mobility exercises, bodyweight squats. - Active Stretches (5 mins): Target the shoulders, chest, and triceps to prepare for the main workout.
3.Main Phase (60 mins)	6-Exercise - Barbell Bench Press (Chest) – 3 sets of 12 reps - Incline Barbell Press (Upper Chest) – 3 sets of 12 reps - Lateral Raises (Shoulders) – 3 sets of 15 reps - Standing Military Press (Shoulders) – 3 sets of 12 reps - Overhead Triceps Extension with Resistance Bands (Triceps) – 3 sets of 15 reps. - Reverse Dips on Bench (Triceps) – 3 sets of 15 reps
4. Cool-Down (10 mins)	- Static Stretching (7 mins): Focus on chest, shoulders, triceps. - Feedback & Discussion (3 mins): Reflection on performance, common mistakes, and recovery tips.
Summary of Benefits	- Enhanced strength and muscle endurance in the upper body. - Improved movement control, posture, and breathing techniques. - Familiarity with circuit training and muscle-specific exercises for balanced upper body development.

Operational Objectives:

- To develop the student's muscular strength of the upper body muscles (chest, shoulders, triceps) through targeted exercises following the Push Workout system.
- To enable the student to master the correct techniques for performing the basic exercises of the Push session, while respecting proper posture and controlled breathing.
- To improve the student's ability to execute exercises within a circuit training system to enhance muscular endurance and strength.
- To raise the student's awareness of the importance of integrating training methods such as the Super Set technique to intensify effort and improve physical performance.

1. Introduction (5 minutes)**Objective:**

Present the theme of the session, its objectives, and structure.

- Introducing the concept of the Push Workout within the Push-Legs-Pull program.
- Explaining the importance of strengthening pushing muscles in bodybuilding and fitness.
- Emphasizing basic principles:
 - Correct posture during performance.
 - Good control of movement.
 - Regulated breathing: inhale during the lowering phase, exhale during the pushing or lifting phase.
- Warning against overexertion and stressing the importance of respecting individual capabilities to avoid injury.

2. Warm-up (15 minutes)**Objective:**

Prepare the body physically and muscularly for the main effort.

Warm-up Method:

General warm-up + Specific warm-up for the targeted muscles.

Warm-up Content:

- Light running or skipping to raise body temperature (3 minutes).

- Joint mobility exercises (shoulders, elbows, wrists) and dynamic movements (5 minutes).
- Specific warm-up exercises:
 - Bodyweight push-ups on the wall.
 - Shoulder opening exercises and chest muscle activation.
 - Active stretching for the targeted muscles.

3. Main Phase (60 minutes)

Training Method:

Circuit training with application of the Super Set technique (performing two exercises consecutively for the same muscle group or antagonist muscles without rest).

Proposed Exercises:

1. Barbell Bench Press

- *Objective:* Develop chest strength
- *Focus:* Full range of motion, keeping the elbows slightly bent to avoid shoulder strain.
- *Method:* 3 sets x 12 reps



2. Incline Barbell Press

- *Objective:* Target upper chest
- *Focus:* Full range of motion, keeping the elbows slightly bent to avoid shoulder strain.
- *Method:* 3 sets x 12 reps
- *Note:* You can perform a superset with the first exercise, followed by a short rest after completing both exercises.
- *Goal:* Target the upper chest.



3. Lateral Raises

- *Objective:* To strengthen the lateral shoulder muscles.
- *Method:* 3 sets x 15 reps
- *Focus:* Perform slowly with controlled movement.
- *Method:* sets x 12-15 repetitions



4. Standing Military Press (Barbell)

- *Objective:* To strengthen the anterior and lateral shoulder muscles.
- *Focus:* Complete control of movement and proper breathing
- *Method:* 3 sets x 12 reps
- *Note:* A superset can be performed with the lateral raise exercise.



5. Overhead Triceps Extension with Band

- *Objective:* To strengthen the triceps muscles.
- *Focus:* Perform the movement slowly, gradually stretching the elastic.
- *Method:* 3 sets x 15 reps



6. Reverse Dips on Bench

- *Objective:* Target the triceps and posterior shoulder.
- *Focus:* Strengthen the triceps and improve stability
- *Method:* 3 sets x 15 reps
- *Note:* A superset can be performed with the fifth exercise..



4. Cool Down Phase (10 minutes)

Objective:

Gradually return the body to rest and promote recovery.

Method:

- Light cardio (walking, deep breathing) for 3-4 minutes.
- Stretching the trained muscles (chest, shoulders, triceps) for 6-7 minutes.
- Providing hydration advice and recovery recommendations.

Summary of Benefits of the Session:

1. Improving the strength of the upper body muscles (chest, shoulders, triceps).
2. Learning correct techniques for Push Workout exercises.
3. Developing muscular endurance through circuit training.
4. Understanding how to use training techniques like Super Set to intensify effort and progress in bodybuilding.

الحصة الخامسة: برنامج تدريب دفع - ساقين - سحب/حصة الدفع

(تدريب عضلات الدفع: الصدر - الأكتاف - الترايسبس)

Programme d'entraînement Push-Legs-Pull/ Séance Push

الأهداف الإجرائية:

- أن يطوّر الطالب القوة العضلية لعضلات الجزء العلوي من الجسم (الصدر، الأكتاف، الترايسبس) من خلال تمارين موجهة وفق نظام Push Workout
- أن يتمكن الطالب من إتقان تقنيات أداء التمارين الأساسية الخاصة بحصة الدفع، مع احترام الوضعية السليمة والتنفس المنظم.
- أن يكتسب الطالب قدرة على تنفيذ التمارين وفق نظام التدريب الدائري لتحسين التحمل العضلي والقوة.
- أن يدرك الطالب أهمية دمج أنظمة تدريبية مثل Super Set و Drope set لتكثيف الجهد وتطوير الأداء البدني.

1. مقدمة (5 دقائق)

الهدف:

تقديم موضوع الحصة، شرح أهدافها ومحتواها.

- تقديم مفهوم Push Workout ضمن برنامج Push-Legs-Pull.

- شرح أهمية تقوية عضلات الدفع في كمال الأجسام واللياقة البدنية.

- التذكير بمبادئ العمل الأساسية:

○ الوضعية السليمة أثناء الأداء.

- التحكم الجيد في الحركة.
- تنظيم التنفس: شهيق أثناء النزول، زفير أثناء الدفع أو الرفع.
- التنبيه إلى أهمية احترام القدرات الفردية وتجنب الإفراط لتفادي الإصابات.

2. الإحماء (15 دقيقة)

الهدف:

تهيئة الجسم بدنيًا وعضليًا للجهد الرئيسي.

أسلوب الإحماء:

إحماء عام + إحماء خاص للعضلات المستهدفة.

محتوى الإحماء:

- الجري الخفيف أو القفز بالحبل لرفع حرارة الجسم (3 دقائق).
- تدوير المفاصل (الكتف، المرفق، الرسغ) وتمارين حركة ديناميكية (5 دقائق).
- تمارين الإحماء الخاصة:

- ضغط بوزن الجسم على الحائط.
- تمارين فتح الكتفين والعضلة الصدرية.
- تمارين تمديد نشط للعضلات المستهدفة.

3. المرحلة الرئيسية (60 دقيقة)

طريقة التدريب:

تدريب دائري مع تطبيق أسلوب الـ Super Set (مجموعتين من التمارين تنفذان مباشرة دون راحة).

1. تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار

(Développé couché avec barre)



- الهدف: تقوية عضلات الصدر.
- التركيز: نطاق الحركة الكامل، مع إبقاء المرفقين مائلين قليلاً لتجنب إجهاد الكتفين
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

2. تمرين الضغط على البنش المائل بالبار

(Développé incliné avec barre)

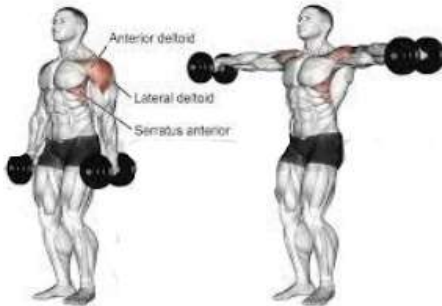


- الهدف: استهداف الجزء العلوي للصدر.
- التركيز: نطاق الحركة الكامل، مع إبقاء المرفقين مائلين قليلاً لتجنب إجهاد الكتفين.
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

- ملاحظة: Superset مع التمرين الأول مع راحة قصيرة بعد الانتهاء من كلا التمرينين.

3. رفع الدمبل الجانبي

(Élévation latérale)



- الهدف: تقوية عضلات الكتف الجانبية.
- التركيز: تنفيذ ببطء مع تحكم في الحركة
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ 12-15 تكرار.

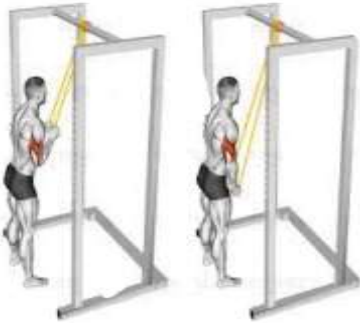
4. تمرين ضغط أمامي واقف بالبار (الضغط العسكري واقف بالبار)



(Développé militaire debout barre)

- الهدف: تقوية عضلات الأكتاف الأمامية والجانبية.
- التركيز: التحكم الكامل في الحركة والتنفس السليم.
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.
- ملاحظة امكانية اداء Superset مع تمرين الرفع الجانبي.

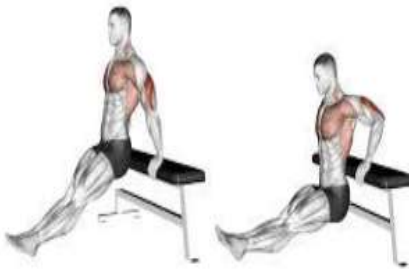
5. تمديد الترايسبس العمودي باستخدام الشريط المطاطي



(Extension verticale des triceps avec élastique)

- الهدف: تقوية عضلات الترايسبس.
- التركيز: تنفيذ الحركة ببطء مع شد المطاط تدريجيًا.
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ 12-15 تكرار.

6. ديبس عكسي (ديبس على المقعد)



(Reverse Dips sur banc)

- الهدف: استهداف الترايسبس والكتف الخلفي.
- التركيز: تقوية الترايسبس وتحسين الثبات.
- الأسلوب: 3 مجموعات $\times$ حتى التعب.
- ملاحظة امكانية اداء Superset مع التمرين الخامس.

4. المرحلة الختامية (10 دقائق)

الهدف:

استرجاع الحالة الطبيعية للجسم والاسترخاء العضلي.

- تمارين استرخاء وتنفس.
- تمارين تمدد للصدر والأكتاف والترايسبس.
- تقييم فردي للحصة ونصائح حول التغذية والراحة بعد التدريب.

ملخص فوائد الحصة:

1. تطوير القوة العضلية للصدر، الأكتاف، والترايسبس.
2. تحسين تقنيات أداء التمارين مع احترام الوضعية والتنفس السليم.
3. تعزيز التحمل العضلي والقدرة على العمل وفق نظام التدريب الدائري.
4. اكتساب خبرة في تطبيق أسلوب Super Set لرفع شدة التدريب وتكثيف الجهد.