

---

## Session 6: Push-Legs-Pull workout program Legs workout

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

| Component                  | Details                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Session Objectives         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Develop muscular strength of the lower body (legs)</li> <li>- Learn correct exercise techniques</li> <li>- Apply circuit training for strength and endurance improvement</li> </ul>                                                                             |
| 1.Introduction<br>(5 mins) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Present the importance of leg training in bodybuilding</li> <li>- Explain safety principles: posture, control, breathing</li> </ul>                                                                                                                             |
| 2. Warm-Up<br>(15 mins)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- General Warm-Up (5 min): Light running, joint mobility</li> <li>- pecific Warm-Up (10 min): Bodyweight squats, lunges, dynamic stretching</li> </ul>                                                                                                            |
| 3.Main Phase<br>(60 mins)  | <b>Circuit Training – 6 Exercises:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seated Calf Raise (Machine)</li> <li>- Leg Extension (Machine)</li> <li>- Lying Leg Curl (Machine)</li> <li>- Inclined Leg Press (Feet High Position)</li> <li>- Sumo Squat with Dumbbell</li> <li>- Deadlift</li> </ul> |
| 4. Cool-Down<br>(10 mins)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Static Stretching (7 min): Quadriceps, hamstrings, calves, lower back</li> <li>- Feedback &amp; Advice (3 min): Recovery, hydration, stretching importance</li> </ul>                                                                                           |
| Summary of Benefits        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strengthening of lower body muscles</li> <li>- Improvement of posture and movement control</li> <li>- Increased muscular endurance and balance</li> <li>- Learning of safe and effective leg training techniques</li> </ul>                                     |

**Operational Objectives:**

- To develop students' muscular strength in the lower body (legs) through a variety of targeted exercises.
- To enable students to perform exercises while respecting correct body posture and proper breathing techniques during execution.
- To help students acquire circuit training skills as an effective method for improving muscular strength and endurance of the legs.

**1. Introduction (5 minutes)****Objective: Present the topic and its importance.**

- Explain the importance of leg training in fitness and bodybuilding programs, given its impact on overall body strength, balance, and athletic performance.
- Highlight the benefits of strengthening leg muscles (quadriceps, hamstrings, calves, glutes).
- Emphasize key principles during training:
  - Correct body alignment during execution.
  - Movement control during exercise performance.
  - Breathing technique: Inhale during the eccentric (lowering) phase, and exhale during the concentric (lifting) phase.
- Warn students about common mistakes such as incorrect back posture or sudden movement during exercises.

**2. Warm-Up (15 minutes)****Objective: Prepare the body and joints for physical effort.****Method: General and specific dynamic warm-up.**

- Light running or rope jumping for 3 minutes.
- Joint mobility exercises: knee rotations, hip circles, ankle mobility, and dynamic leg movements.
- Specific exercises to activate the target muscles, such as bodyweight squats and forward lunges.
- Dynamic stretching for quadriceps, hamstrings, calves, and lower back muscles.

### 3. Main Phase (60 minutes)

Based on circuit training:

- The session includes 6 exercises, with a working time of 8 minutes per station, divided into 45 seconds of exercise and 15 seconds of rest. The aim is to complete 3 sets for each exercise.

#### Proposed Exercises:

1. Seated Calf Raise (Machine)

*Target: Calf muscles*

*Method: Controlled execution with a full range of motion.*

*Note: Avoid bouncing or sudden movement.*



2. Leg Extension (Machine)

*Target: Quadriceps*

*Method: Focus on a slow eccentric phase and controlled concentric lift.*

*Note: Maintain back support on the machine.*



3. Lying Leg Curl (Machine)

*Target: Hamstrings*

*Method: Control the movement, avoid hyperextension.*

*Note: Keep hips firmly on the bench.*



4. Inclined Leg Press (Feet High Position)

*Target: Glutes and Hamstrings*

*Method: Feet placed higher on the platform to emphasize the posterior chain.*

*Note: Keep the back and head in contact with the bench.*



---

#### 5. Sumo Squat with Dumbbell

*Target: Adductors, Glutes, Quadriceps*

*Method: Wide stance, upright torso, full squat.*

*Note: Keep knees aligned with toes.*



#### 6. Deadlift (Romanian or Conventional)

*Target: Hamstrings, Glutes, Lower Back*

*Method: Straight back, hip hinge movement.*

*Note: Avoid rounding the back.*



### 4. Cool-Down Phase (10 minutes)

**Objective: Facilitate recovery and return to calm.**

- Static Stretching (7 minutes): Targeting the main muscle groups worked — quadriceps, hamstrings, calves, glutes, and lower back.
- Feedback & Discussion (3 minutes): Highlight key points from the session, advice on recovery, hydration, and muscle relaxation techniques.

## الحصة السادسة: برنامج تدريب دفع - ساقين - سحب/حصة الأرجل

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

#### الأهداف الإجرائية:

- أن يطور الطالب القوة العضلية لعضلات الجزء السفلي من الجسم (الأرجل) باستخدام مجموعة متنوعة من التمارين الموجهة.
- أن يتمكن الطالب من أداء التمارين مع احترام الوضعيات الصحيحة للجسم والتنفس السليم أثناء التنفيذ.
- أن يكتسب الطالب مهارات التدريب الدائري كأسلوب فعال لتنمية القوة وتحمل العضلي للأرجل.

#### 1. مقدمة (5 دقائق)

##### الهدف: تقديم موضوع الحصة وأهميته.

- شرح أهمية تدريب الأرجل في برامج اللياقة البدنية وكمال الأجسام، لما له من تأثير على القوة العامة للجسم والتوازن.
- التطرق إلى فوائد تقوية عضلات الأرجل (العضلات الأمامية، الخلفية، السمانة، الأرداف).
- التأكيد على مبادئ أساسية أثناء التدريب:
  - الوضعية السليمة للجسم أثناء التنفيذ.
  - التحكم في الحركة أثناء الأداء.
  - تنظيم التنفس: شهيق أثناء المرحلة السلبية وزفير أثناء المرحلة الإيجابية.
- التحذير من الأخطاء الشائعة مثل الانحناء الخاطئ للظهر أو النزول المفاجئ أثناء التمارين.

## 2. الإحماء (15 دقيقة)

الهدف: تحضير الجسم والمفاصل للجهد البدني.

الأسلوب: إحماء ديناميكي عام وخاص.

- الجري الخفيف أو القفز بالحبل لمدة 3 دقائق.
- تمارين تحريك المفاصل: تدوير الركبتين، تدوير الوركين، تحريك الكاحلين، حركات ديناميكية للأرجل.
- تمارين خاصة لتنشيط العضلات المستهدفة مثل السكوات بوزن الجسم، الاندفعات الأمامية.
- تمدد ديناميكي لعضلات الفخذين، السمانة، وأسفل الظهر.

## 3. المرحلة الرئيسية (60 دقيقة)

بالاعتماد على التدريب الدائري Circuit training:

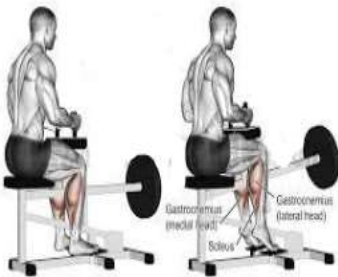
سيكون المسلك مكوناً من 6محطات (6 تمارين)، كل منها يستهدف عضلات الساقين، سيعمل الطلاب في كل محطة لمدة 8دقائق، مع فترات عمل من 45ثانية (حسب عدد التكرارات)، لتكرار التمرين 3 مجموعات في كل محطة تتخللها فترات راحة.

التمارين المقترحة:

1. تمرين تمديد السمانة جلوس على الجهاز

(Extension des mollets assis)

- الهدف: تقوية عضلات السمانة.
- الأسلوب: حركة بطيئة وتحكم كامل.
- ملاحظة: تجنب فرد الركبة أثناء الأداء.



## 2. تمرين تمديد الأرجل على الجهاز

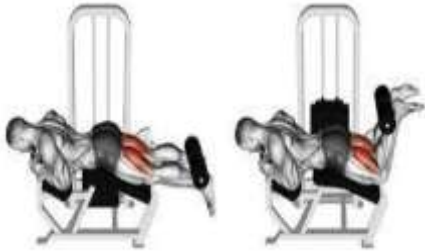
### (Leg Extension)



- الهدف: استهداف عضلات الفخذ الأمامية.
- الأسلوب: ثبات الظهر مع تمديد كامل للأرجل.
- ملاحظة: تجنب استخدام قوة الاندفاع.

## 3. تمرين ثني الأرجل من وضع الاستلقاء باستخدام الجهاز

### (leg curl couché a la machine)



- الهدف: تقوية عضلات الفخذ الخلفية.
- الأسلوب: حركة بطيئة وتحكم في النزول.
- ملاحظة: الالتزام بوضعية الانبطاح السليم.

## 4. تمرين ضغط الساق المائل (الأقدام موضوعة في الأعلى)

### (Presse à cuisses inclinée)



- الهدف: تقوية عضلات الأرجل كاملة.
- الأسلوب: وضع القدمين أعلى المنصة لتحقيق أقصى مدى حركي.
- ملاحظة: الحفاظ على استقامة الظهر.

## 5. تمرين سكوات سومو مع الدمبل

### (Squat Sumo avec haltère)

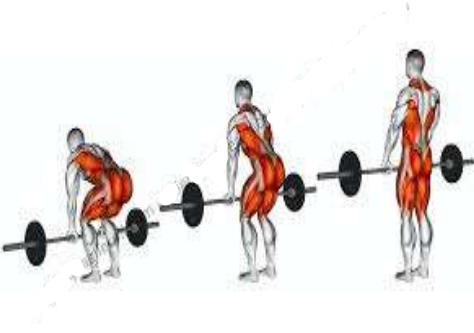


- الهدف: تقوية عضلات الفخذين والأرداف.
- الأسلوب: مسك الدمبل باليدين والنزول في وضعية السكوات الواسع.

- **ملاحظة:** الحفاظ على استقامة الظهر والصدر مفتوح.

6. تمرين الرفعة الميتة

(Soulevé de terre)



- **الهدف:** تقوية العضلات الخلفية للأرجل وأسفل الظهر.
- **الأسلوب:** ظهر مستقيم، ثني بسيط للركبتين، التحكم في رفع وإنزال الوزن.

- **ملاحظة:** تجنب الانحناء أو الانزلاق أثناء الأداء.

#### 4. المرحلة الختامية (10 دقائق)

**الهدف:** استرجاع الهدوء البدني وإعادة الجسم لوضع الراحة.

- تمارين تمدد ثابت تستهدف عضلات الأرجل والفخذين والسمانة وأسفل الظهر.
- نصائح حول التغذية والراحة بعد الحصة.
- تقديم ملاحظات عامة وتقييم لمستوى الأداء داخل الحصة.

**ملخص فوائد الحصة:**

- تطوير القوة العضلية للجزء السفلي من الجسم.
- تحسين التوازن والثبات أثناء الحركة.
- تعلم تقنيات الأداء السليم لتجنب الإصابات.
- اكتساب ثقافة التدريب الدائري كأسلوب فعال لزيادة التحمل العضلي والقوة.