

Session 7: Push-Legs-Pull workout program Pull workout

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

Component	Details
Session Objectives	- Develop muscle strength and endurance of upper back, arms, and shoulders muscles. - Perform pull exercises with proper technique and breathing control. - Apply circuit training as an effective method to improve overall strength and endurance.
1.Introduction (5 mins)	- Explain the importance of pull muscle training for postural balance and back health. - Emphasize correct exercise posture, movement control, and breathing rules.
2. Warm-Up (15 mins)	- General warm-up: light jogging or rope skipping. - Joint mobilization: shoulder, neck, arm, and spine rotations. - Specific warm-up: resistance band pulls, bodyweight rows, dynamic back and shoulder movements.
3.Main Phase (60 mins)	Circuit Training Method (7 Stations - 7 Exercises): Work time: 45 seconds per set, 3 sets per exercise, with short rest periods. Exercises: 1. Deadlift (Soulevé de terre) 2. Lat Pulldown 3. Barbell Row 4. Incline Dumbbell Curl 5. Hammer Curl with Elastic Band 6. Band Pull-Apart 7. Bent-Over Lateral Raise
4. Cool-Down (10 mins)	- Relaxation exercises, stretching the trained muscles (back, arms, shoulders). - Breathing exercises to return to resting state.
Summary of Benefits	- Strengthening back and arm muscles. - Improving posture and spinal support. - Enhancing muscle endurance and functional strength. - Learning circuit training method for pull muscle development. - Correcting common postural errors through muscle balancing.

Session 7: Push - Legs - Pull Training Program

(Pull Workout Session)

Session Objectives:

- To develop students' muscular strength and endurance of the upper posterior muscles (back, arms, shoulders).
- To enable students to perform pull exercises while respecting correct body posture, movement control, and proper breathing.
- To acquire circuit training skills as an effective method to improve general strength and muscular endurance.

1. Introduction (5 minutes)

Objective: Present the session topic and its importance.

- Provide a theoretical explanation of the importance of pull muscle training and its role in balancing body muscular strength.
- Highlight the benefits of strengthening the back, arms, and shoulders muscles:
 - Improve body posture and support the spine.
 - Enhance the ability to perform daily and sports movements efficiently.
- Emphasize basic training principles:
 - Correct body posture during exercises.
 - Control movement speed (slow and controlled during the negative phase, explosive during the pull phase).
 - Regulate breathing (inhale during the return phase, exhale during the pull phase).

2. Warm-up (15 minutes)

Objective: Prepare the body, especially the back, arms, and shoulders muscles, for physical effort.

Method: General and specific warm-up.**General warm-up:**

- Light jogging or jump rope for 3 minutes.

Joint mobility exercises:

- Neck rotations, shoulder and arm rotations, spine rotation.

Specific warm-up:

- Resistance band pulls in different positions.
- Dynamic movements for shoulders and back.
- Activation exercises such as bodyweight horizontal pulls.

Dynamic Stretching:

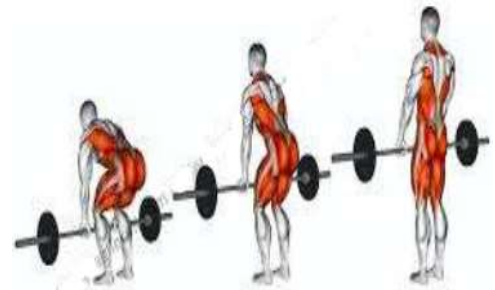
- Stretching the back, shoulders, arms, and forearms dynamically.

3. Main Phase (60 minutes)**Training Method: Circuit Training**

The circuit will consist of 7 stations (7 exercises), each targeting pull muscles. Students will work at each station for 7 minutes, performing 3 sets per station, with a work time of 45 seconds per set (with repetitions as appropriate), followed by a short rest between sets.

Proposed Exercises:**1. Deadlift**

- Target: Lower back, hamstrings, glutes.
- Method: Slow, controlled movement with proper posture.
- Sets: 3 sets of 8-10 repetitions.



2. Lat Pulldown to Chest (Tirage vertical poitrine)

- Target: Upper back, latissimus dorsi, biceps.
- Method: Controlled pull, full range of motion.
- Sets: 3 sets of 10-12 repetitions.



3. Bent Over Barbell Row (Rowing barre buste penché)

- Target: Middle back, trapezius, rhomboids.
- Method: Slow lowering, strong pull to the abdomen.
- Sets: 3 sets of 10-12 repetitions.



4. Incline Dumbbell Curl (Curl)

- Target: Biceps.
- Method: Controlled ascent and descent.
- Sets: 3 sets of 12-15 repetitions.



5. Hammer Curl with Resistance Band

- Target: Brachialis, forearms.
- Method: Neutral grip, controlled movement.
- Sets: 3 sets of 12-15 repetitions.



6. Band Pull-Apart

- Target: Posterior shoulders, upper back.
- Method: Slow, full extension of the arms.
- Sets: 3 sets of 15-20 repetitions.



7. Reverse Fly (Bent-over Lateral Raise - Oiseau)

- Target: Rear deltoid, upper back.
- Method: Slight bend in the arms, controlled movement.
- Sets: 3 sets of 12-15 repetitions.



4. Cool Down Phase (10 minutes)

Objective: Restore calm and recover.

Method: Stretching and relaxation exercises.

- Static stretching of the muscles used (back, shoulders, arms).
- Breathing exercises to restore heart rate and relaxation.

Summary of the Session Benefits:

Method: Circuit Training Approach

- Developing the muscular strength and endurance of pull muscles (back, arms, shoulders).
- Improving posture and reducing back pain risks.
- Enhancing the stability of the shoulder girdle and spinal support.
- Acquiring proper technical execution of pull exercises.
- Improving students' physical fitness through circuit training, which combines strength and endurance

الحصة السابعة: برنامج تدريب دفع - ساقين - سحب / حصة السحب

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

الأهداف الإجرائية للحصة:

- أن يطوّر الطالب القوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات الجزء العلوي الخلفي من الجسم (الظهر، الذراعين، الكتفين).
- أن يتقن الطالب الأداء الصحيح لتمارين السحب مع التحكم في الحركة واحترام قواعد التنفس.
- أن يكتسب الطالب مهارات التدريب الدائري كأسلوب فعال لتنمية القوة العامة والتحمل العضلي.

1. مقدمة (5 دقائق)

الهدف: تقديم موضوع الحصة وأهميته.

- شرح أهمية تدريب عضلات السحب في توازن القوة العضلية للجسم، خاصة لمقاومة الوضعيات الخاطئة في الحياة اليومية والأنشطة الرياضية.
- التركيز على دور عضلات الظهر في دعم العمود الفقري وتحسين استقامة الجسم.
- التأكيد على ضرورة احترام مبادئ التدريب الأساسية:
 - الوضعية السليمة أثناء التمارين.
 - التحكم في سرعة الحركة.
 - تنظيم التنفس: شهيق أثناء العودة إلى الوضع الابتدائي وزفير أثناء السحب.

2. الإحماء (15 دقيقة)

الهدف: تحضير الجسم وخاصة عضلات الظهر والذراعين والكتفين للجهد البدني.

الأسلوب: إحماء عام وخاص.

- الجري الخفيف أو القفز بالحبل لمدة 3 دقائق.
- تمارين تحريك المفاصل: دوران الكتفين، تحريك الرقبة، تدوير الذراعين، دوران العمود الفقري.
- تمارين تنشيط خاصة: سحب مطاط المقاومة، سحب وزن الجسم من وضع الوقوف، حركات ديناميكية للكتفين والظهر.
- تمدد ديناميكي للعضلات المستهدفة.

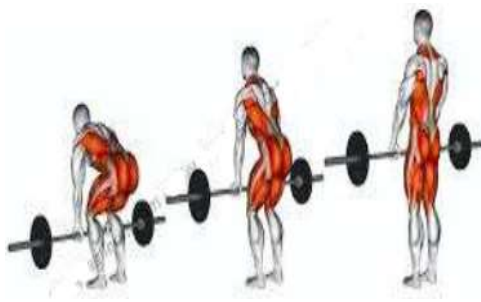
3. المرحلة الرئيسية (60 دقيقة)

بالاعتماد على التدريب الدائري Circuit training:

سيكون المسلك مكوناً من 7 محطات (7 تمارين)، كل منها يستهدف عضلات السحب، سيعمل الطلاب في كل محطة لمدة 7 دقائق، مع فترات عمل من 45 ثانية (حسب عدد التكرارات)، لتكرار التمرين 3 مجموعات في كل محطة تتخللها فترات راحة.

التمارين المقترحة:

1. تمرين الرفعة الميتة Soulevé de terre



○ **الهدف:** تقوية عضلات أسفل الظهر والأرداف .

○ **التقنية:** الوقوف مع فتح القدمين، مسك القضيب باليدين، ثني

الركبتين قليلاً، دفع الوركين للخلف مع ظهر مستقيم، رفع الوزن

بالوقوف، ثم العودة ببطء للوضع الابتدائي..

○ **الاحتياطات:** تجنب الانحناء أو الانزلاق أثناء الأداء.

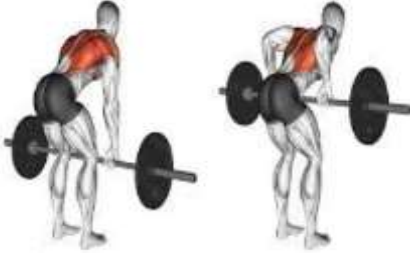
○ 3 مجموعات × 10-12 تكرار.

2. سحب عمودي للصدر Tirage vertical poitrine



- الهدف: تنشيط عضلات الظهر العريضة بشكل رئيسي.
- التقنية: مسك البار بمسكة واسعة بقبضة علوية ثم سحبه نحو الصدر مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- الاحتياطات: تجنب التأرجح بالجسم؛ الحفاظ على الحركة بشكل محكم.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

3. تجديف بالبار مع انحناء الجذع للأمام Rowing buste penché à la barre



- الهدف: تقوية عضلات الظهر الوسطى والسفلى.
- التقنية: الانحناء للأمام مع الامساك بالبار بقبضة واسعة وسحبه نحو الخصر.
- الاحتياطات: الحفاظ على تمدد الظهر لتجنب الإصابات.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار

4. تمرين ثني العضلة ذات الرأسين (بايسبس) باستخدام كرسي

Curl Incliné Avec Haltères



- الهدف: تقوية عضلات الذراع الأمامية (البايسبس).
- التقنية: الجلوس على كرسي مائل، مدّ الذراعين لأسفل، ثم ثني المرفقين لرفع الدمبلز نحو الكتفين مع تثبيت المرفقين بجانب الجسم، والعودة ببطء للوضع الابتدائي.
- الاحتياطات: تحكم كامل أثناء النزول والصعود.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

5. تمرين المطرقة مع حبل المقاومة



(Curl en prise neutre (marteau) avec élastique)

- **الهدف:** تقوية عضلة الذراع الأمامية.
- **التقنية:** مسك حبل المقاومة بقبضة محايدة (القبضة المواجهة Prise neutre) ثم القيام بتمرين الشني مع الحفاظ على المرفقين قريبين من الجسم.
- **الاحتياطات:** تفادي التواء الرسغين أثناء التمرين.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

6. تمرين سحب الشريط المطاطي أفقيًا

Extension horizontale des épaules avec élastique



- **الهدف:** تقوية عضلات الكتفين الخلفية. **التقنية:** الإمساك بالشريط المطاطي بكلا اليدين أمام الصدر، ثم سحب الذراعين أفقيًا للخلف حتى مستوى الكتفين مع الحفاظ على استقامة الذراعين، ثم العودة ببطء للوضع الابتدائي.
- **الاحتياطات:** شد المطاط مع الحفاظ على ثبات الكتفين.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار.

7. رفع الدالية الخلفية بالدمبل مع جذع منحنى (الرفرفة الجانبية منحنيًا)

(Élévations latérales buste penché – Oiseau)



- **الهدف:** تقوية عضلات الكتفين الخلفية..
- **التقنية:** حركة واسعة وبطيئة مع تثبيت الجذع.
- **الاحتياطات:** حركة بطيئة وتحكم كامل.
- 3 مجموعات $\times$ 10-12 تكرار

4. المرحلة الختامية (10 دقائق)

الهدف: استرجاع الهدوء الفسيولوجي.

- تمارين التنفس والاسترخاء.
- تمارين تمدد لعضلات الظهر، الكتفين، الذراعين.
- تقييم الجلسة وملاحظات حول أداء الطلاب.

ملخص فوائد الحصة:

- تطوير القوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات السحب (الظهر – الذراعين – الكتفين).
- تحسين التوازن العضلي بين عضلات الدفع والسحب للحفاظ على الوضعية السليمة للجسم.
- تعلم الأداء الصحيح للتمارين مع احترام أسلوب التدريب (التحكم – البطء – التنفس المنظم).
- تقوية عضلات الظهر والكتفين للمساهمة في الوقاية من الإصابات وتحسين جودة الحياة اليومية والرياضية.