

الإجابة النموذجية

الجواب 01: 3ن

التضخم الليفي 90% وما فوق، ما بين 1 الى 5 تكرارات والمجموعات ما بين 4 الى 6

الجواب 02: 2,25ن

- Développer assis barre arrière prise supination
- Développer buste penché avec barre prise pronation
- Ecarté incliné avec barre prise large.

لا يوجد هذا التمرين

لا يوجد هذا التمرين

لا يوجد هذا التمرين

الجواب 03: 2ن

- développé assis avec haltères
- développé couché avec barre

الجواب 04: 1,75ن

الانقباض بالتطويل، المساعدة من طرف الزميل في مرحلة الانقباض وترك المدرب يتحكم لوحده في الاوزن في مرحلة الانبساط

الجواب 05: 5ن

1-1RM التكرار الأول الأقصى

2- التمارين القاعدية، المستوى المتقدم، اللياقة البدنية الجيدة، التسخين الجيد...

3- بعد التسخين الجيد البداية بمجموعة من 10 الى 6 تكرارات على حسب المستوى ثم يليها وقت راحة 3 دقائق بين المجموعات مع إضافة من 25% الى الثلث على حسب المستوى حتى الوصول الى التكرار الأخير

الجواب 06: 6ن

من بين التمارين الاتية المطلوب تحديد من ينتمي الى التمارين القاعدية ومن ينتمي الى تمارين العزل؟

1 قاعدي

2 قاعدي

3 عزل

4 قاعدي

5 قاعدي

6عزل