الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يستنتج الطالب نماذجا لبرامج التدريب في الثقافة البدنية

السند:

يحتاج كل رياضي كمال الأجسام كغيره من الرياضات إلى برنامج خاص كلا حسب تخصصه وحسب مستوياته وحسب النمط العضلي المتواجد فيه وحسب المنافسات وفترات إقامتها

التعليمة : من خلال دراستك لمحاضرة نماذج لبرامج التدريب في الثقافة البدنية

ومن خلال تعرفك على التمارين التي تستهدف كل عضلة في الثقافة البدنية

* أضبط نموذجا لبرنامج تدريبي لعضلات الصدر وعضلات الظهر وكذا عضلات الفخذ قصد التضخيم العضلي

ملاحظة: يعاد النشاط في ملف وورد مع كتابة الاسم واللقب والفوج