

## برنامه تمرین آمادگی جسمانی / فاز آماده سازی عمومی



وزن:	دور سینه:	درصد چربی:	کالری مصرفی پایه:
قد:	دور شکم:	خواب روزانه:	کالری مصرفی روزانه:
سن:	دور بازو:	انعطاف پا:	انعطاف شانه:

وسایل مورد نیاز: حوله و نوشیدنی ورزشی ۰/۳٪ ( ۱۵ گرم گلکوز در یک لیتر آب حل شود + آب میوه جهت طمع دهنده گی)

**ساختار برنامه تمرینی با در نظر گرفتن شدت تمرین بر اساس درصدی از ضربان قلب و تکرار بیشینه**

تمرین صبح	روزهای هفته
استراحت	روزهای زوج
استراحت	روزهای فرد
شنا / جکوزی آب گرم / ماساژ	جمعه

گرم کردن: ( ۱ دقیقه کشش نرم در اندام تحتانی + ۳ ست ( ۵ دقیقه دویدن نرم + کشش اصلی و کامل بدن )

<p>۱. اسکات دمبل ۳×۱۵ هنگام اجرا زانو از پنجه پا جلو نزنند.</p> 	<p>۲. جلو پا ماشین دامنه محدود ۳×۱۵</p> 	<p>۳. پشت پا ماشین ۳×۱۵</p> 
<p>۴. ابداکتور با یا بدون دستگاه ۳×۱۵</p> 	<p>۵. پرس سینه نشسته دستگاه ۳×۱۵</p> 	<p>۶. فلای دستگاه ۳×۱۵</p> 
<p>۷. روئینگ دستگاه ۳×۱۵</p> 	<p>۸. پرس سرشانه دستگاه ۳×۱۵</p> 	<p>۹. نشر دمبل طرفین ۳×۱۵</p> 
<p>۱۰. جلو بازو سیم کش ۳×۱۵</p> 	<p>۱۱. پشت بازو سیم کش ۳×۱۵</p> 	<p>۱۲. کرانچ ۳×۱۵</p> 

انتهای تمرین: + ۳ ست ( ۵ دقیقه دویدن نرم + کار انعطافی )

سرد کردن: انجام ۵ تنفس عمیق و با کاهش ضربان قلب به مدت ۵ دقیقه حرکات کششی جهت سرد کردن انجام دهید.