

برنامه تمرین آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : حوله و نوشیدنی ورزشی ۰/۳٪ (۳۰ گرم گلوکوز در یک لیتر آب حل شود + آب میوه جهت طمع دهنده)

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

تمرین آمادگی جسمانی (۶۰-۵۰٪ 1RM / ۳ ست ۱۰ تکرار) / ساعت ۲۰ روزهای فرد مجموعه ورزشی هلا احمر

روزهای فرد

شنا / چکوزی آب گرم / ماساژ

جمعه

شدت تمرین (۶۰-۵۰٪ 1RM / ۳ ست ۱۰ تکرار) / سرعت اجرا متوسط

راهنمای تمرین: ۳ ست با ۱۰ تکرار (۱۰×۳) / تمرینات انعطافی هر سمت ۱۵ ثانیه

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

<p>۱. پرس سینه دستگاه</p> 	<p>۲. شکم ساده</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش همسترینگ</p> 
<p>۱. فلای دستگاه</p> 	<p>۲. بارفیکس</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش سرینی</p> 
<p>۱. پرس سرشانه دمبل</p> 	<p>۲. شنا روی زمین</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش</p> 
<p>۱. زیربغل قایقی</p> 	<p>۲. اسکات دیوار</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش ساق</p> 
<p>۱. پشت بازو سیم کش</p> 	<p>۲. ابداکتور</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش همسترینگ دیوار</p> 
<p>۱. جلو بازو سیم کش</p> 	<p>۲. ادداکتور</p> 	<p>۳. دوی نرم + کشش سرینی</p> 

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