

# علم تمرین و طراحی تمرین

ویژه مربیان ورزشی

طرح آموزش مداوم

شهرستان آبیگ





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# QUESTIONS ??



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

تمرین چیست؟

■ تمرین فرایندی منظم و سازمان یافته است که طی آن تمرینات ورزشی به صورت مکرر، تدریجی و فزاینده انجام می شود و توانایی فرد را برای رسیدن به عملکردی مطلوب و بهینه افزایش می دهد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

دستگاه هایی که بر روی عملکرد

ورزشکار تاثیر دارند:

۱- دستگاه عصری

۲- دستگاه قلبی تنفسی

۴- دستگاه انرژی

(فسفاژن - لاکتیک - هوازی)

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

دستگاه	نیاز به اکسیژن	سرعت	تولید نسبی
(۱) غیر هوازی بی لاکتیک (فسفاژن)	ندارد	سریع ترین	کم، محدود
(۲) غیر هوازی با اسید لاکتیک	ندارد	سریع	کم، محدود
(۳) هوازی	دارد	آهسته	زیاد، نامحدود

(۱) فعالیتهای شدید زیر ۱۰ ثانیه = حرکات انفجاری (استارتهای، وزنه برداری، دو ۶۰ متر

(۲) فعالیتهای سرعتی و شدید زیر ۲ دقیقه = دو ۲۰۰ متر

(۳) فعالیتهای مداوم بیش از ۳ دقیقه = دو ۱۵۰۰ متر، ماراتن

**Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!**

## انرژی مورد نیاز روزانه

- انرژی پایه : وزن \* ۲۲
- انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای روزانه:
- سبک : ۲۰ % اضافه شود
- متوسط : ۵۰ % اضافه شود
- سنگین : ۱۰۰ % اضافه شود

**Created by eDocPrinter PDF Pro!!**

هدف اصلی تمرین:

رسیدن به موفقیت (اوج اجرای ورزشی) است .

۱ - سلامتی      ۲ - قهرمانی

- رسیدن به اوج اجرای ورزشی نیازمند طراحی برنامه های تمرینی مناسب است.

- برای طراحی و توسعه ی یک برنامه تمرین ورزشی، روشن نمودن اهداف برنامه ضروری است.



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- توسعه ی بدنی همه جانبه

- توسعه ی بدنی ویژه ورزش

- توسعه ی عوامل تکنیکی

- توسعه ی عوامل تاکتیکی

- آمادگی روانی

- آمادگی تیمی

اهداف فرعی

(دوستی، ارتباط، داشتن هدف مشترک، احساس تعلق به تیم)

- توسعه ی عوامل مربوط به سلامتی

- جلوگیری از آسیب دیدگی

- افزایش دانش تئوری

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

## ویژگی اهداف برنامه تمرین

- منطقی باشد. مبتنی بر منابع علمی باشد.
- قابل دستیابی باشد ← از طریق تغییرات کوتاه و بلند مدت در ساختار برنامه تمرین.



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اصول تمرین

اصل ویژگی

تمرین ◀ پاسخ ◀ تمرین ◀ پاسخ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀ سازگاری

سازگاری های تمرینی نسبت به عوامل زیر دارای ویژگی است:

- الگوهای مهارت ورزش

- عضلات درگیر فعالیت

- شدت تمرین

- نیازهای سوخت و سازی

- زاویه ی مفصلی مورد استفاده

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اصول تمرین

اصل اضافه بار

سازگاری های تمرینی هنگامی ایجاد می شود که اجزای فیزیولوژیکی یا عضلانی به میزانی فراتر از سطح معمول بکار گرفته شود.

بار تمرین = شدت تمرین X حجم تمرین

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اصول تمرین

اصل پیشرفت تدریجی

برای دستیابی به پیشرفت در سازگاری های تمرینی باید محرک های تمرینی (شدت یا حجم) به صورت فزاینده و به طور پیوسته در سر تا سر برنامه تمرین افزایش یابد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



## اصل پیشرفت تدریجی

### - انواع الگوهای باردهی

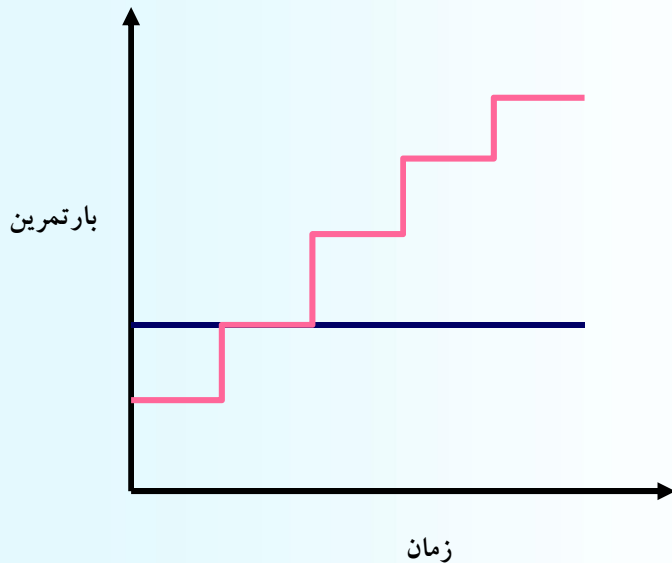
\* باردهی یکنواخت یا استاندارد - استفاده از بار مشابه در طول سال

نکات ضعف:

- پیشرفت در مراحل اولیه تمرین

- فلات در مرحله مسابقه

- عدم بهبود اجرای ورزشی



\* باردهی پلکانی - افزایش هفتگی بار تمرین



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## اصول تمرین اصل تفاوت های فردی

محرک های تمرینی مشابه پاسخ متفاوت در افراد مختلف  
ایجاد می کند که تحت تاثیر عوامل زیر است:

- وضعیت آمادگی جسمانی پیش از تمرین

- ویژگی های وراثتی

- جنسیت

- سن بیولوژیکی و تقویمی

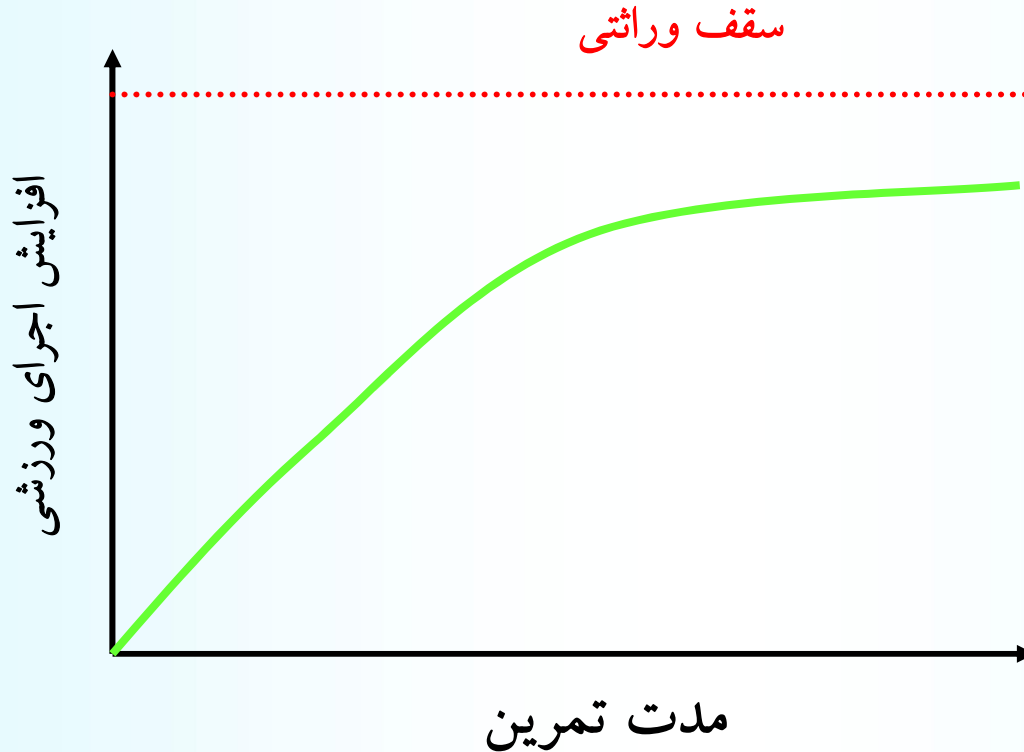
- وضعیت سلامتی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

- ویژگی های روانی و اجتماعی



## اصل کاهش سرعت پیشرفت



نکته : در افراد با تجربه حتی بهبود اندک نیز مرز بین برد و باخت را تعیین می کند.



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# اصول تمرین اصل برگشت پذیری

بی تمرینی موجب کاهش اجرای ورزشی و از بین رفتن سازگاری های تمرینی می شود.



Created by eDocPrinter PDF Pro!!



## اصل مشارکت فعال

طراحی برنامه تمرین باید به گونه ای باشد که ورزشکار فعالانه در آن شرکت کند.

### قوانین مشارکت فعال

- بیان اهداف تمرین برای ورزشکاران و مشارکت آن ها در تبیین اهداف .
- مشارکت ورزشکاران در طراحی و تجزیه و تحلیل برنامه تمرین ( خود ارزیابی).
- اجرای آزمون های دوره ای .
- دادن تکالیف شخصی به ورزشکاران ( تمرینات تکمیلی)



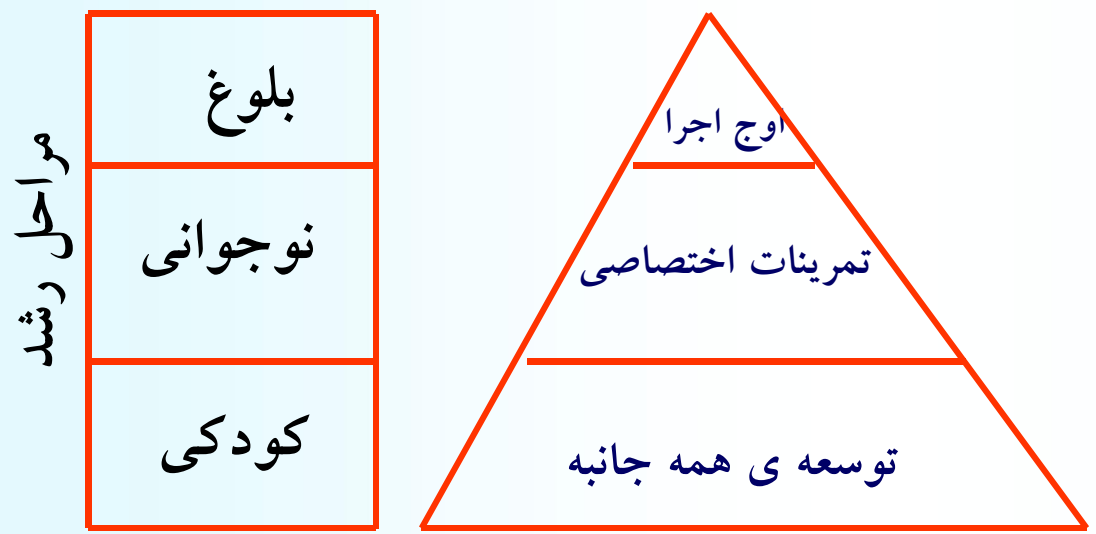
# اصول تمرین

## اصل توسعه ی همه جانبه

توسعه ی همه جانبه یعنی توسعه ی همه ی توانایی های زیست حرکتی پیش از تمرینات تخصصی ورزشی که پیش نیاز رسیدن به اوج اجرای ورزشی است.

مراحل تمرینات ورزشی بلند مدت

- الگوی اروپای شرقی





Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## اصول تمرین

## اصل توسعه ی همه جانبه

مقایسه ی پیامد توجه به توسعه ی همه جانبه در مقابل شروع تمرینات اختصاصی در دوران کودکی

### تمرینات اختصاصی

- پیشرفت سریع در اجرای ورزش
- دستیابی به بهترین اجرا در ۱۶-۱۵ سالگی
- اجرای ورزش نا پایدار به هنگام مسابقه
- کناره گیری از ورزش در ۱۸ سالگی
- آسیب دیدگی بیشتر

### توسعه ی همه جانبه

- پیشرفت آهسته در اجرای ورزش
- دستیابی به بهترین اجرا در ۱۸ سالگی و بالاتر
- اجرای ورزش پایدار به هنگام مسابقه
- زندگی ورزشی طولانی تر

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



## اصول تمرین

## اصل تنوع

- رسیدن به اوج اجرای ورزشی نیازمند تلاش فراوان و بیش از ۱۰۰۰ ساعت تمرین در سال است
- شدت و حجم بالای تمرین موجب دلزدگی و بی علاقه‌گی ورزشکار می شود. برای رفع این مشکل؛
- ۱- مربی باید خلاق بوده، دانش کافی داشته و با مجموعه گسترده ای از تمرینات متنوع آشنایی داشته باشد.
- ۲- پس از جلسات تمرین شدید از بازی های گوناگون استفاده کند.-



## عوامل تمرین

### اوج اجرا

آمادگی ذهنی و روانی

آمادگی تاکتیکی

آمادگی تکنیکی

آمادگی جسمانی



عوامل تمرین

آمادگی جسمانی

- مهم ترین بخش تمرین است

- هدف :

\* افزایش قابلیت های فیزیولوژیکی - مانند توسعه دستگاه قلبی تنفسی و توسعه دستگاه عصبی

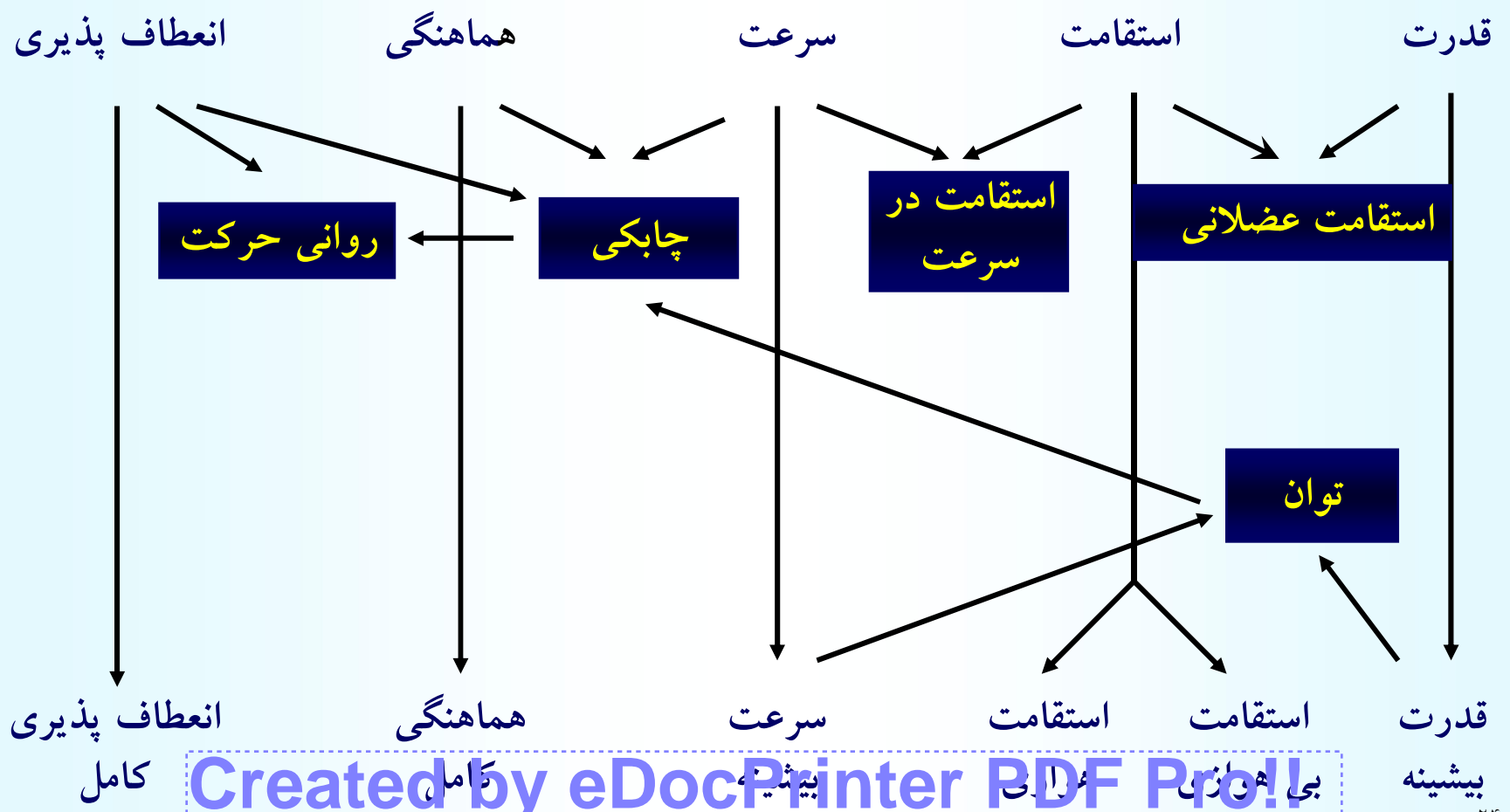
\* افزایش توانایی های زیست حرکتی - مانند قدرت ، سرعت ، استقامت ، هماهنگی و انعطاف پذیری



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# امادگی جسمانی

## توانایی های زیست حرکتی



Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# آمادگی جسمانی

- مراحل آمادگی جسمانی

\* آماده سازی عمومی

\* آماده سازی اختصاصی

\* رسیدن به سطوح بالای توانایی های زیست حرکتی

مرحله آماده سازی

مرحله مسابقه

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## آمادگی تکنیکی



- **تکنیک** روش اجرای صحیح یک مهارت است.

- **استیل** ویژگی های فردی در اجرای یک مهارت است .

- تکنیک خوب ضامن کارآیی بالاست.

- هر چه تکنیک ساده تر باشد تفاوت های فردی در اجرای آن کمتر خواهد بود.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



## آمادگی تاکتیکی

- مطالعه ویژگی ها و قوانین و مقررات ورزش مورد نظر
- آگاهی از توانایی های تاکتیکی بهترین ورزشکاران
- آگاهی از تاکتیک های حریفان آینده و توانایی های جسمانی و روانی آن ها
- مطالعه ویژگی های مربوط به امکانات و شرایط محیطی مسابقه آینده
- طراحی تاکتیک هایی برای مسابقه آینده بر اساس نقاط قوت و ضعف ورزشکاران
- ارزیابی اجراهای گذشته برای رویارویی با حریفان آینده



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## متغیرهای تمرین

ساختار برنامه تمرین متشکل از متغیرهای تمرینی کوتاه مدت است .

- شدت تمرین
- حجم تمرین
- فشردگی تمرین

### فرمول FITT

- F برای تکرار
- I برای شدت
- T برای مدت
- T برای نوع

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



## متغیرهای تمرینی کوتاه مدت

### شدت تمرین

- تعیین شدت در تمرین استقامتی
- شدت بر اساس درصدی از ضربان قلب پیشینه (MHR%) تعیین می شود.

$$\begin{aligned} \text{سن} - 220 &= \text{ضربان قلب پیشینه} \\ (\text{سن} \times 711/0) - 3/206 &= \text{ضربان قلب پیشینه} \\ (\text{سن} \times 185/0) - 217 &= \text{ضربان قلب پیشینه} \\ (\text{سن} \times 7/0) - 208 &= \text{ضربان قلب پیشینه} \end{aligned}$$

## روش تعیین فشار یا شدت تمرین

● ۱- ضربان قلب ذخیره بیشینه

$$\text{MHR} - \text{REST HR} = \text{ضربان قلب ذخیره}$$

؟ % \* ضربان قلب ذخیره + ضربان قلب استراحت = تعداد ضربان

● ۲- حداکثر ضربان قلب

$$\text{تعداد ضربان} = \text{حداکثر ضربان قلب} * \% ?$$

$$\text{حداکثر ضربان قلب مجاز} = \text{سن} - ۲۲۰$$



## رابطه ضربان قلب بیشینه و شدت تمرین

هدف تمرین	ناحیه ی تمرین	شدت تمرین	درصد ضربان قلب بیشینه
-----------	---------------	-----------	-----------------------

افزایش سلامتی قلبی عروقی	ناحیه ی سلامت قلبی	خیلی سبک	٪ ۵۰ - ۶۰
کاهش ذخایر	ناحیه ی کنترل وزن یا بازیافت	سبک	٪ ۶۰ - ۷۰
افزایش استقامت هوازی	ناحیه ی تمرین هوازی	متوسط	٪ ۷۰ - ۸۰
افزایش آستانه بی هوازی	تمرین در آستانه ی بی هوازی	سنگین	٪ ۸۰ - ۹۰
توسعه ی تارهای تند تنش	ناحیه ی خط قرمز	خیلی سنگین	٪ ۹۰ - ۱۰۰

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## جدول طبقه بندی شدت تمرین

ضربان نبض در دقیقه	طبقه بندی	شماره
۸۹-۷۰	پایین تر از حداقل	۰
۱۲۹-۱۱۰	حداقل	۱
۱۴۹-۱۳۰	پایین تر از متوسط	۲
۱۶۵-۱۵۰	متوسط	۳
۱۸۹-۱۷۰	بالتر از متوسط	۴
۲۰۹-۱۹۰	حداکثر	۵
۲۰۹+	فوق حداکثر	۶

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

متغیر های تمرینی کوتاه مدت

حجم تمرین

- حجم تمرین بیانگر کمیت تمرین است

- روش های تعیین حجم تمرین

× مدت تمرین – مانند بوکس ، کشتی ، جودو ، ژیمناستیک و ورزش های تیمی.

× مسافت پیموده شده در واحد زمان – مانند دوها ، قایقرانی ، دوچرخه سواری  
واسکی.

× وزنه ی جابه جاشده در واحد زمان – مانند وزنه برداری.

× تعداد تکرار های یک حرکت در زمان معین.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

## حجم تمرین



نکته : حجم تمرین عامل اساسی در رسیدن به اوج اجرا در ورزش های هوازی و ورزش هایی است که تکامل مهارت های تکنیکی و تاکتیکی در آن ها نقش اساسی بازی می کند.

## انواع حجم تمرین

- حجم نسبی - مدت زمان کار گروهی از ورزشکاران در یک جلسه یا مرحله ی تمرین

- حجم مطلق - مقدار کار یک ورزشکار در واحد زمان

Buy Now to Create PDF without Watermark!!

شماره	طبقه بندی	حجم تمرین بر حسب دقیقه
۰	پایین تر از حداقل	کمتر از ۳۰
۱	حداقل	۳۱-۶۰
۲	پایین تر از متوسط	۶۱-۹۰
۳	متوسط	۹۱-۱۲۰
۴	بالتر از متوسط	۱۲۱-۱۵۰
۵	حداکثر	۱۵۱-۱۸۰
۶	بیشتر	بیشتر از ۱۸۰

Created by eDocPrinter PDF Pro!!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## متغیر های تمرینی کوتاه مدت

### فشردگی تمرین

- تواتر مجموعه ای از تمرینات در واحد زمان فشردگی تمرین نامیده می شود.
- فشردگی تمرین بیانگر رابطه ی زمانی بین مراحل فعالیت و استراحت است.
- فشردگی تمرین نشانگر کارآیی تمرین است و ورزشکار را از رسیدن به خستگی و یا واماندگی باز می دارد.

پیش از شروع وهله ی جدید فعالیت، ضربان قلب باید به ۱۲۰ تا ۱۴۰ ضربه در دقیقه  
برسد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

## انواع جلسات تمرین

۱ - جلسه تمرین با هدف یادگیری : کسب مهارت‌های

جدید یا کارهای تاکتیکی

۲ - جلسه تمرین با هدف تکرار : یادگیری بیشتر در

مهارت‌ها

۳ - جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت : تکمیل کارهای

تکنیکی یا تاکتیکی ، ورزشکاران پیشرفته

۴ - جلسه تمرین با هدف ارزیابی: اجرای آزمون یا رقابت

تدارکاتی

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## ساختار جلسات تمرین

۱- ساختار سه بخشی ( ویژه ورزشکاران پیشرفته  
و حرفه ای و مرحله رقابتی ) شامل :

- آماده سازی ( گرم کردن )
- بدنه اصلی تمرین
- پایان جلسه تمرین و نتیجه گیری (سرد کردن)

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## ساختار جلسات تمرین

۱- ساختار چهار بخشی ( ویژه ورزشکاران مبتدی) شامل :

■ مقدمه ( صحبت مربی )

■ آماده سازی ( گرم کردن )

■ بدنه اصلی تمرین

■ پایان جلسه تمرین و نتیجه گیری (سرد کردن)

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## مدت زمان هر بخش از جلسه تمرین

### ● تمرین ۳ بخشی

- ۱- آمادگی - ۲۵ تا ۳۵ دقیقه
- ۲- بدنه اصلی - ۷۵ تا ۸۵ دقیقه
- ۳- پایان و نتیجه گیری - ۱۰ دقیقه

### ● تمرین ۴ بخشی

- ۱- مقدمه - ۵ دقیقه
- ۲- آمادگی - ۳۰ دقیقه
- ۳- بدنه اصلی - ۷۵ دقیقه
- ۴- پایان و نتیجه گیری - ۱۰ دقیقه

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

مدت زمان جلسات

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

تمرین

جلسات تمرین کوتاه مدت ( ۳۰ تا ۹۰ دقیقه ای )

جلسات تمرینی میان مدت یا متوسط ( ۲ تا ۳ ساعت )

جلسات تمرینی بلند مدت یا طولانی ( بیشتر از ۳ ساعت )

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## انواع ورزشی :

- ورزشهای سرعتی
- ورزشهای قدرتی
- ورزشهای استقامتی
- ورزشهای تلفیقی (قدرتی سرعتی – استقامت در قدرت)

---

ورزشهای هوازی - ورزشهای غیر هوازی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!



اللهم اخرجنا من ظلمات الوهم  
پروردگارا، ما را از تاریکی وهم و گمان خارج کن

واكرمنا بنور الفهم  
و با کرامت خود ما را به نور آگاهی هدایت کن

اللهم افتح علينا ابواب رحمتك  
خداوندا، درهای بخشایش خود را بر ما بگشای

وانشر علينا خزائن علومك  
و از گنجینه های دانش خود بر ما جاری ساز

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

**هدف** از یادگیری برنامه نویسی تمرین  
مربیان به **ساده ترین زبان** ممکن قادر شوند  
برای ورزشکاران با توجه به **رشته ورزشی** و  
**سطح خواسته اشان** (سلامتی / کاهش وزن /  
شرکت در مسابقات قهرمانی) و **فاصله زمانی**  
یا **زمان مقرر** برنامه **تمرینی قابل اجرا** تهیه  
نمایند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## تعریف برنامه ریزی

■ پلی بین وضع موجود و وضع مطلوب است

■ تصمیم گیری از پیش اتخاذ شده نسبت به اینکه چه کاری ، چگونه ، چه زمانی و توسط چه کسانی بایستی صورت گیرد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## طبقه بندی یا ابعاد برنامه ریزی

■ ۱- بعد زمانی      کوتاه مدت - میان مدت - بلند مدت

■ ۲- قلمرو      جهانی - ملی - بخشی

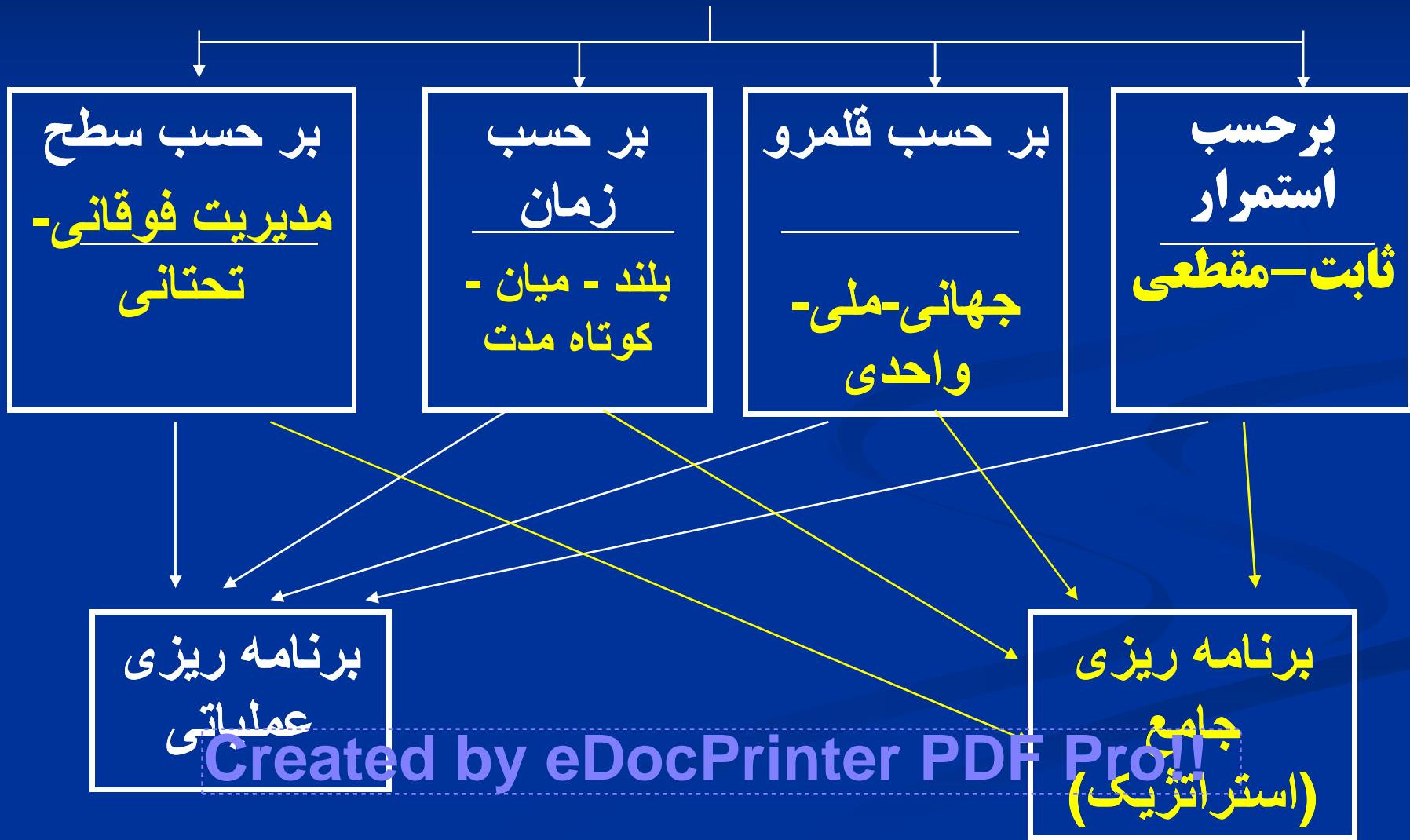
■ ۳- سطح      فدراسیونی - هیاتی

■ ۴- استمرار یا عدم استمرار      ثابت - مقطعی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## ابعاد برنامه ریزی



Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

## اهمیت برنامه ریزی

- از هدر رفتن منابع جلوگیری می کند
- جهت و سمت وسو را تعیین می کند
- معیاری برای ارزیابی عملکرد عرضه می کند
- فرصت ها و خطرات آتی را گوشزد می کند
- چارچوبی وحدت بخش فراهم می کند

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# تقویم ورزشی

■ برنامه عملیاتی یک فدراسیون - هیات و یا یک سازمان ورزشی است که معمولاً برای یک دوره یکساله تنظیم میگردد.  
فدراسیونهای جهانی دارای تقویم ۴ ساله هستند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

۱. مد نظر قرار گرفتن هدف
۲. پیش بینی عملیات
۳. تعیین زمان مناسب جهت اجرای هر فعالیت
۴. تعیین مکان مناسب جهت اجرای هر یک از فعالیتها
۵. محاسبه بودجه مورد نیاز جهت اجرای هر یک از فعالیتها
۶. پیش بینی تدابیر لازم جهت تامین بودجه از منابع دولتی و غیردولتی
۷. مشورت و هماهنگی با واحدهای اجرایی و مشارکت کننده به منظور تصویب ابتدایی تقویم
۸. دفاع از تقویم تنظیم شده و تصویب نهایی آن
۹. ابلاغ تقویم ورزشی به واحدهای اجرایی تحت پوشش
۱۰. برنامه ریزی و استقرار واحدهای فعالیتهای اجرایی جهت آماده نمودن مقدمات و اجرای برنامه ها بر مبنای تقدم و تاخر زمان تعیین شده

## عوامل موثر در برنامه ریزی :

- ۱- تجزیه ، تحلیل رشته ورزشی از نظر نیازهای دستگامهای انرژی
- ۲- شناخت دقیق از ورزشکارانیکه برنامه برای آنها تدوین می شود
- ۳- تبیین اهداف تمرین براساس توانمندیهای ورزشکاران و نیازهای رقابتی
- ۴- ارزیابی از ماحصل اجرای تمرین در طول اجرای تمرینات و پس از پایان تمرین در مقاطع مختلف

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

برنامه نویسی یک دوره (فصل تمرین) :

■ ۱- فصل پیش از مسابقه ( آماده سازی )

■ ۲- فصل مسابقات ( رقابت )

■ ۳- فصل بعد از مسابقات ( انتقال )

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

## انواع برنامه های تمرینی

■ برنامه استراتژیک ( ۱۰ تا ۱۵ سال ) ویژه نونهالان و نوجوانان

■ برنامه طولانی مدت ( ۲ تا ۴ سال ) آمادگی برای بازیهای آسیایی و المپیک

■ برنامه سالانه ( ۶ ماه الی ۱ سال )

■ ( Annual Training Plane )

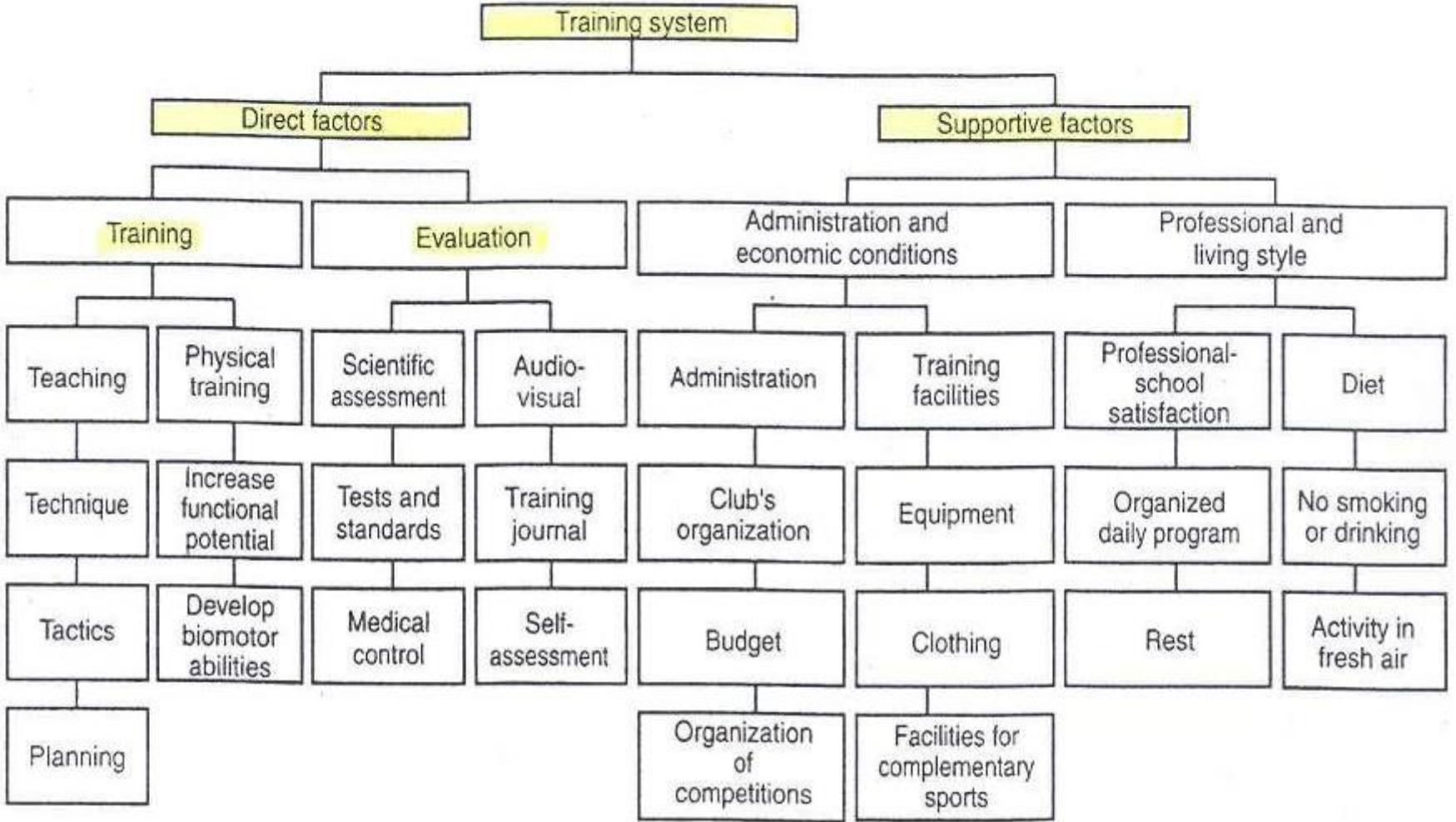
مرحله انتقال ( خارج از فصل )

مرحله آمادگی ( فصل پیش از مسابقه )

مرحله رقابت ( فصل مسابقات )

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

برای ایجاد عملکرد بالا ، تمرین باید خصوصیت سیستماتیک داشته باشد .



Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!  
**Regular Exercise**

**A Fountain of youth ■**



Created by eDocPrinter PDF Pro!!

# برای خود برنامه ورزشی تهیه کنید.

## ■ طرح سوالات اولیه:

- چند دقیقه در هفته می‌خواهم ورزش کنم؟
- چند روز در هفته می‌خواهم ورزش کنم؟
- میانگین فعالیت روزانه من در هفته چقدر است؟
- مدت زمان، مسافت دوهای کوتاه چند دقیقه است؟
- مدت زمان، مسافت دوهای بلند چند دقیقه است؟

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

نحوه محاسبه:

■ میانگین : مدت زمان (دقیقه) / تعداد جلسه

■ مسافت کوتاه : میانگین / ۲

■ مسافت بلند : مسافت کوتاه X ۳

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

# نمونه برنامه تمرین ورزشی هفتگی (۶۰ دقیقه در هفته)

## الف) سه جلسه در هفته

- جلسه اول مسافت کوتاه ۱۰ دقیقه
  - جلسه دوم میانگین فعالیت روزانه ۲۰ دقیقه
  - جلسه سوم مسافت بلند ۳۰ دقیقه
- دو سرعتی (اینتراول)  
سرعتی + هوازی  
پیاده روی تند- ورزشهای هوازی

## ب) ۴ جلسه در هفته

- جلسه اول میانگین فعالیت ۱۵ دقیقه
- جلسه دوم مسافت کوتاه ۳۰:۷ دقیقه
- جلسه سوم میانگین فعالیت روزانه ۱۵ دقیقه
- جلسه چهارم مسافت بلند ۳۰:۲۲ دقیقه

## ج) ۵ جلسه در هفته

- جلسه اول میانگین فعالیت روزانه ۱۲ دقیقه
- جلسه دوم مسافت کوتاه ۶ دقیقه
- جلسه سوم مسافت بلند ۱۸ دقیقه
- جلسه چهارم مسافت کوتاه ۶ دقیقه
- جلسه پنجم مسافت بلند ۱۸ دقیقه

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

از هر فرصتی برای ورزش کردن استفاده

کنید

خدا حافظ



Created by eDocPrinter PDF Pro!!