

برنامه جلسات تمرینی استقامت در قدرت

اهداف: توسعه و تقویت استقامت در قدرت

مکان: منزل شخصی

تجهیزات: لباس و کفش ورزشی

ملاحظات	میزان	تمرینات	قسمت
		گرم کردن شامل:	۱
با ضربان ۱۱۰	۵ دقیقه	- دو نرم و آرام درجا	
عضلات اصلی	۷ دقیقه	- حرکات کششی	
با ضربان ۱۱۵	۴ دقیقه	- دو نرم و آرام درجا	
بالا به پایین (سر و شانه اول، مچ پا آخر)	۵ دقیقه	- حرکات نرمشی	
با ضربان ۱۲۰	۳ دقیقه	- دو معمولی درجا	
نفس گیری و شل کردن عضلات	۹۰ ثانیه	- استراحت	
در صورت سنگین بودن تمرین، زانوها روی زمین قرار گیرد. بین هر ست ۴۰ ثانیه استراحت فعال	۳ بار * ۲۵ تکرار	شنای سوئدی	۲
زاویه ران با ساق ۹۰ درجه بین هر ست ۴۵ ثانیه استراحت فعال	۳ بار * ۲۰، ۳۰ و ۳۵ تکرار	بشین پاشو	۳
بین هر ست ۶۰ ثانیه استراحت فعال دست ها روی سینه به صورت ضربدر	۳ بار * ۳۰ تکرار	دراز و نشست	۴
	۱ دقیقه ۲ دقیقه ۵ دقیقه	سرد کردن بدن شامل - حرکات کششی - شل کردن عضلات - ماساژ عضلات درگیر در تمرین	۵

کل زمان تمرین حدود ۶۰ دقیقه

توجه:

- ✓ ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از این تمرین، کوفتگی و درد عضلانی شروع می شود.
- ✓ برای تسکین درد، مصرف ویتامین سی، دوش آب گرم و ماساژ توصیه می شود.
- ✓ مدت اجرای این تمرین ۶ تا ۸ هفته و هر هفته ۳ تا ۵ جلسه خواهد بود
- ✓ در صورت پیشرفت بدنی در طول برنامه، لازم است بخش های ۲، ۳ و ۴ تا مرز خستگی در هر ست ادامه یابد.
- ✓ پیش نیاز اجرای این برنامه، اجرای برنامه تمرینات توسعه قلبی - عروقی است.
- ✓ در خصوص بندهای ۲ تا ۴، اگر همکاری نتواند تعداد مورد نظر در برنامه را اجرا نماید، تعداد را بر اساس توانایی خود تا مرز خستگی ادامه دهد. بر عکس، اگر همکاری تعداد مورد نظر در برنامه را اجرا نماید و خستگی احساس نکند، باید تعداد تکرار را افزایش داده تا به مرز خستگی برسد.