

جلسه تمرینات دایره ای - Circuit Training

گرم کردن - 5 - 10 دقیقه نرم دویدن روی تردمیل، دوچرخه یا الپتیکال

- 10 دقیقه کششها شامل ترکیب ایستا (هر حرکت 20 تا 30 ثانیه) و پویا (تمامی مفاصل از گردن تا مچ پا)

بدنه اصلی تمرین

شماره	تمرین	زمان ست
1	پرس سینه یا شنا سوئدی	1 دقیقه
2	اسکات	1 دقیقه
3	دوچرخه / دویدن	5 دقیقه
4	لانجز (با وزن بدن)	1 دقیقه
5	جلو بازو با دستگاه	1 دقیقه
6	دوچرخه / دویدن	5 دقیقه
7	پشت بازو با دستگاه	1 دقیقه
8	جلو پا با دستگاه	1 دقیقه
9	پشت پا خوابیده با دستگاه	1 دقیقه
10	دوچرخه / دویدن	5 دقیقه
11	شکم (با وزن بدن)	2 دقیقه
12	کمر (با وزن بدن)	2 دقیقه
توضیحات	تمرینات را به صورت دایره ای یا پشت سر هم با زمانهای ارائه شده انجام دهید. حد اکثر زمان استراحت ما بین حرکات 30 ثانیه باشد.	

سرد کردن - دویدن نرم و کشش (ایستا) هر کدام 5 دقیقه