

## تمرینات عمومی / استقامت - چربی سوزی

هر جلسه تمرین استقامت شروع گردد با:

گرم کردن عمومی - 10 دقیقه نرم دویدن روی تریدمیل، دوچرخه یا الیپتیکال

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

گرم کردن اختصاصی

بدنه اصلی تمرین:

| ترتیب | تمرین   | تکرار | استراحت<br>بین تکرارها | ست | استراحت  |
|-------|---|-------|------------------------|----|----------|
| 1     | 40 متر با شدت 80 درصد   | 6     | 20 ثانیه               | 2  | 3 دقیقه  |
| 2     | 1200 متر / یا 5 دقیقه با شدت 75 درصد                                  | 1     | -                      | 1  | 2 دقیقه  |
| 3     | 45/30<br>(30 ثانیه دویدن سرعتی / 45 ثانیه دویدن نرم)                  | 4     | بدون<br>استراحت        | 2  | 2 دقیقه  |
| 4     | 3 دقیقه دویدن / 1-1-1<br>(1 دقیقه متوسط - 1 دقیقه سرعت - 1 دقیقه نرم) | 3     | بدون<br>استراحت        | 1  | 3 دقیقه  |
| 5     | 12 دقیقه با شدت 70 درصد   | 1     | -                      | 1  | 2 دقیقه  |
| 6     | شکم (با وزن بدن)<br>+<br>کمر (با وزن بدن)                             | 30    |                        | 3  | 60 ثانیه |

و خاتمه یابد با:

سرد کردن: شامل دویدن نرم 5 دقیقه + کشش (ایستا) 5 دقیقه