

برنامج السباحة للرجال

مارس 2017

9:00 PM	8:00PM	7:00 PM	6:00 PM	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	اختبار السباحة	أوقات المتعة	الأحد
تطوير السباحة (Fly/Breaststroke)	فرق السباحة	الركلات المائية	فرق السباحة الإبتدائية	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	فرق السباحة الإبتدائية	أوقات المتعة	الاثنين
فرق السباحة	تطوير السباحة	فرق السباحة		
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الثلاثاء
تطوير السباحة (Fly/Breaststroke)	Navy Seal	تطوير السباحة	فرق السباحة الإبتدائية	
أوقات المتعة	اختبار السباحة	فرق السباحة الإبتدائية	أوقات المتعة	الأربعاء
فرق السباحة	فرق السباحة	فرق السباحة		
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الخميس
فرق السباحة	تطوير السباحة	تباتا	فرق السباحة الإبتدائية	
	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	السبت
		فرق السباحة		

الملاحظة:

* جميع الحصص قابلة للتغيير حسب توفرها.

* يخضع جدول الحصص للتعديل أو التعليق خلال شهر رمضان، العطلات الرسمية، كذلك خلال أشهر الصيف أو أي مناسبات تقام داخل منطقة أسباير.

* يمكن للمدرب إلغاء الفصل التدريبي وتوجيه الحضور إلى فصل تدريبي آخر إذا كان عدد المشاركين غير كافٍ .

* برنامج ASPIRE ACTIVE وجداوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active Like على الفيس بوك في

<https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج السباحة للرجال - وصف البرنامج

الركلات المائية

حصة ألعاب مائية مثيرة ومحفزة لرفع معدل ضربات القلب وحرق السعرات الحرارية ونحت الجسم في غمضة عين. فوائد ممارسة الألعاب المائية تشمل بناء الثقة داخل حوض السباحة.

لياقة السباحة

صُممت هذه الحصة لتحسين كفاءتك وأسلوبك في السباحة، تم التركيز بشدة على اكتساب الثقة داخل الماء ومساعدتك على فهم معنى الأمان في الماء.

أوقات المتعة

احرص على استخدام المسبح عندما تسنح الفرصة من أجل السباحة. السباحة نشاط شامل جيد فهي تبقي معدل ضربات قلبك عالية لكنها تبعد الإجهاد عن جسمك وتبني قوة التحمل والقوة العضلية واللياقة البدنية للقلب والأوعية.

Navy SEAL

هذه الحصة ترفع مستوى الأدرينالين إلى أعلى. سوف تختبر حدود شجاعتك ولياقتك من خلال تمارين القفز العالي والغطس العميق والتكيف القوي وتدريب القلب داخل وخارج الماء. هذه الحصة ستبدل وجهة نظرك السابقة في التدريب المائي.

فرق السباحة

طور قاعدة تقنية لسباحة قوية حيث يتم التدريب على جميع أنواع السباحات الأربعة في هذا البرنامج وهي السباحة الحرة والسباحة على الصدر والسباحة على الظهر وسباحة الفراشة وذلك لإعدادك وتقديمك لفريقك الحصري في السباحة.

تباتنا

تمارين تباتنا تجمع بين التدريبات المتقطعة عالية الكثافة وخصائص الماء وهي تقوم بتحسين القدرات الهوائية واللاهوائية على حد سواء وستشهد خلال وقت قياسي نتائج أفضل من التي ستحققها بتمارين القلب العادية

تعلم السباحة

انضم إلى هذه الحصة وتعلم السباحة مثل المحترفين في زمن قياسي بأحدث طرق تعليم السباحة. أضف بعداً جديداً لنظام لياقتك البدنية وطور ثقتك بالماء لتصبح من أفضل السباحين معنا.

تطوير السباحة

يتم تدريبك من أجل تطوير أساس قوي لتقنية السباحة في هذا البرنامج، السباحة الحرة ، الظهر ، الصدر ، وسباحة الفراشة كلها يتم تدريبك عليها

إختبار إلزامي

لماذا علينا أن نختبرك؟

بناءً على عمق بركة السباحة ومن أجل تأمين سلامتك، يتم إختبار كل من يرغب في المشاركة في الصفوف المائية وذلك من أجل تحديد المهارات المائية الحالية.

يستند الإختبار على المعايير التالية:

- * الدخول بكل ثقة إلى الماء.
- * القدرة على الطفو بصورة مريحة على الظهر أو البطن.
- * القدرة على أداء حركة سباحة 25 متراً بثقة.
- * الثقة عند السباحة تحت الماء.

يتم تقييم الإختبار فردياً. يكون قرار المدرب هو القرار النهائي.

الحجز للإختبار:

من أجل الأشتراك ، الرجاء الإتصال ب:

ASPIRE ACTIVE مكتب الإستقبال:

قسم الرجال: على رقم الهاتف : 4413-6488 أو 6245-4413

8:00-5:00 مساءً الأحد-الخميس