

برنامج السباحة للرجال

25-1 مايو 2017

9:00 PM	8:00PM	7:00 PM	6:00 PM	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الأحد
	اختبار السباحة	فرق السباحة		
لياقة السباحة	تطوير السباحة	الركلات المائية	تعلم السباحة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الاثنين
	اختبار السباحة	تطوير السباحة		
لياقة السباحة	الركلات المائية	تعلم السباحة	تعلم السباحة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الثلاثاء
		فرق السباحة	اختبار السباحة	
لياقة السباحة	تطوير السباحة	Navy Seal	تعلم السباحة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الأربعاء
	اختبار السباحة	تطوير السباحة		
فرق السباحة	Neavy Seal	تعلم السباحة	تعلم السباحة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الخميس
		فرق السباحة	اختبار السباحة	
فرق السباحة	تطوير السباحة	تباتا	تعلم السباحة	
	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	السبت
	كرة الماء	تطوير السباحة	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 وجدوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active على الفايس بوك في

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

برنامج السباحة للرجال - وصف البرنامج

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

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.

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.

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.

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.

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.

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

تطوير السباحة

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

كرة الماء

هل تستمتع بالفرق الرياضية والمنافسة؟ إذآ عليك الإنضمام إلى هذا الصف لتستمتع بلعبة كرة الماء المثيرة. حيث أن هذه اللعبة مستوحاة من الألعاب الاولمبية ولها شعبيتها حتى وإن كنت جديداً عليها. انضم إلينا وشارك في الاختبار النهائي من التحمل والقوة

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 4413-6245

8:00-5:00 مساءً الأحد-الخميس