

برنامج اللياقة البدنية رجال

19-30 مارس 2017

9:00 PM	8:00 PM	7:00 PM	6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	3:00PM	منطقة التدريب	
		قوة الدائرة	مجموعة اللياقة		ميدبول		منطقة التكييف	الأحد
	تدريب محوري	سحب ورفع	إكس فت				الوظائف المتعددة	
		ملاكمة الرفع				تدريب تي آر أكس	الملاكمة / تي آر أكس	
				الدراجة			استديو الدراجة	
	تمرين كرة السلة -فت	تمرين كرة الطائرة -فت					منطقة كرة الطائرة	
تمرين كرة القدم -فت							خارج / داخل المبنى	
التجديف							التجديف/سكي فت	
				تدريب القلب		ميدبول	منطقة التكييف	الاثنين
التدريج والتمدد		تباتا أكستريم	سحب ورفع		أكس فت		الوظائف المتعددة	
	لياقة الملاكمة	تدريب الكتيبل					الملاكمة / تي آر أكس	
	فارتليك	تمرين كرة الطائرة -فت	تمرين كرة السلة -فت				منطقة كرة الطائرة	
تمرين كرة القدم -فت							خارج / داخل المبنى	
			التجديف				التجديف/سكي فت	
	مجموعة اللياقة				مجموعة اللياقة		منطقة التكييف	الثلاثاء
		أكس فت	تدريب محوري	سحب ورفع			الوظائف المتعددة	
	تدريب تي آر أكس		لياقة الملاكمة				الملاكمة / تي آر أكس	
		الدراجة					استديو الدراجة	
	تمرين كرة الطائرة -فت	تمرين كرة السلة -فت					منطقة كرة الطائرة	
تمرين كرة القدم -فت						التجديف	خارج / داخل المبنى	
							التجديف/سكي فت	
		قوة الدائرة	ميدبول	مجموعة اللياقة			منطقة التكييف	الاربعاء
	سحب ورفع	تدريب محوري			تباتا أكستريم	أكس فت	الوظائف المتعددة	
		تدريب تي آر أكس	لياقة الملاكمة				الملاكمة / تي آر أكس	
	الدراجة						استديو الدراجة	
	تمرين كرة الطائرة -فت	تمرين كرة السلة -فت					منطقة كرة الطائرة	
تمرين كرة القدم -فت							خارج / داخل المبنى	
						تدريب القلب	منطقة التكييف	الخميس
		سحب ورفع	التدريج والتمدد	اكستريم تباتا	تدريب محوري		الوظائف المتعددة	
		تدريب الكتيبل		ملاكمة الرفع			الملاكمة / تي آر أكس	
			الدراجة				استديو الدراجة	
	تمرين كرة الطائرة -فت	تمرين كرة السلة -فت					منطقة كرة الطائرة	
	تمرين كرة القدم -فت						خارج / داخل المبنى	
التجديف							التجديف/سكي فت	
					مجموعة اللياقة		منطقة التكييف	السبت
التدريج والتمدد		البوسو		تدريب محوري			الوظائف المتعددة	
		تدريب الكتيبل	تدريب تي آر أكس				الملاكمة / تي آر أكس	
			الدراجة				استديو الدراجة	
	Fit Futsal	تمرين كرة الطائرة -فت	تمرين كرة السلة -فت				منطقة كرة الطائرة	
التجديف							التجديف/سكي فت	

متوسط الحدة الى شديد (ليست للمبتدئين)


يعتمد على لياقة الفرد

خفيف

* 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  على الفاييس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج اللياقة البدنية رجال - وصف البرنامج

اليوسو	يمتاز بتدريب اليوسو بجموعات متنوعة من الحركات ، هناك مجموعة متنوعة من المزايا مثل تدريب القوة والتدريب التوازن أو تدريب المرونة. وهذه الفئة تتحدى قدرة التحمل العضلي الخاص بك، والقوة المحورية والاستقرار والتوازن والتنسيق.
المعسكر الرياضي	إذا كنت تبحث عن شيء مختلف فمعسكرنا الرياضي هو بالضبط ما تبحث عنه. حيث يرشدكم المدرب في بيئة الهواء الطلق ويمكنك من اختبار وتطوير قوتك والقدرة على التحمل وتنظيم القلب والأوعية الدموية مع مجموعة معينة من تدريبات وزن الجسم.
لياقة الملاكمة	هذه الحصة تشمل تقنيات الملاكمة التي تركز على وضعية الجسم الصحيحة وحركات الرجلين وتركيبية اللكمات وهو صف مثالي إن كنت تريد تعلم أساسيات الملاكمة دون مواجهة فعلية مع الخصم.
تدريب القلب	هذه الحصة صممت خصيصاً للفرد الذي يسعى إلى زيادة مستوى لياقته وحرقة الدهون بسرعة. سيوجهك المدرب من خلال تمارين كالتجديف والجري والقفز على الحبل وركوب الدراجات والملاكمة. إنه تمرين مثالي لدفع القلب إلى الضخ والرننتين إلى العمل.
تدريب محوري	إنه تمرين جيد سينحت المنطقة الوسطى من جسمك ويزيد من قوة مركز جسمك. ضع في اعتبارك أن الحفاظ على مركز قوي للجسم شيء مهم في كل مرحلة عمرية فالتوازن ووضعية الوقوف وصحة الظهر متعلقة بقوة المركز .
الدراجة الثابتة	هذا النشاط ذو الطاقة العالية يستخدم دراجة ثابتة داخل الصالة في إطار صف جماعي. ممارسة تمارين الدراجة الثابتة على أنغام الموسيقى مصممة خصيصاً من أجل تحسين القدرة على تحمل القلب والأوعية وحرقة الدهون.
تباتا أكستريم	تدريب عالي الكثافة يساعدك على الحصول على نتائج رائعة في القدرات الهوائية واللاهوائية. تمرين التباتا يتبع أسلوب التدريب المتقطع بممارسة تمارين جد مكثفة تليها فترة استراحة قصيرة تعاد دون توقف 8 مرات.
فارتليك	هو شكل من أشكال التدريب بفواصل والسرعة المصممة لتحسين سرعة والقدرة على التحمل. تحدي نفسك مع تشغيل وتكييف تمارين الركض جنباً إلى جنب مع كتل الركض البطيء متعافياً.
لياقة كرة القدم	تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.
كرة السلة	تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.
الكرة الطائرة	تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.
مجموعة اللياقة	هذا التمرين الدائري يجمع بين تمارين كالملاكمة والقفز على الحبل وتمرين الضغط والأثقال والدراجة الثابتة من أجل أفضل تدريب ممكن لجميع عضلات الجسم.
تدريب الكيتلبيل	تقدم هذه الحصة نتائج سريعة في القوة وقوة التحمل ونحت العضلات وذلك بتحدي جهازك العضلي وجهاز القلب والأوعية الدموية. ستغطي الجوانب التقنية لعملية الرفع إلى جانب تمارين وتدريبات دعم صعبة.
الكيك بوكسينغ	هذه حصة تجمع بين تمارين القلب والملاكمة والفنون القتالية وتهدف إلى تعزيز القوة واللياقة البدنية الهوائية والتنسيق والتوازن
مدبول	تمرين القلب والأوعية الدموية والمقاومة الصعب باستخدام الكرة الطبية سيقوم بتحسين ثبات مركز جسمك وقوة تحمل عضلاتك وتوازنك
رفع وحرقة	هذا الصف مصمم لاختبار كل المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم. باستخدام الحذر للعضلات والأوزان اليدوية يتم تحسين القوة العامة ونحت العضلات. قدرتك على التحمل ستعزز من خلال كثرة تكرار التمارين والحركات قليلة التعقيد.
تدريج وتمدد	تعلم كيف تكمل أي تمرين بنتيجة إيجابية. هذه الحصة عبارة عن مزيج من التمدد المؤقت والتدليك الذاتي باستخدام أسطوانة مطاطية وهي تعلمك كيف تمنع تقلص العضلات وكيف تزيد المرونة وتخفف آلام العضلات وتحسن وضعية جسمك
سكي فت	انضم إلى هذه الحصة المنخفضة التأثير الذي يحرق السعرات الحرارية والمناسب لجميع الأعمار. سيزيد من قوتك وقوة التحمل عندك بتنشيط جسمك الكامل بحركات إيقاعية فعالة وهو أيضاً جزء من التزلج الاسكندنافي.
تمرين TRX	التمرين المكثف لـ TRX يعتمد على تمارين وزن الجسم الشخصي ويستخدم جهاز التعليق التدريبي TRX. قم بتطوير القوة والتوازن والمرونة وثبات المفاصل والحركة.
أكس فت	تدريب للجسم الكامل بتمارين وظيفية لتحسين التوازن وقوة العضلات وتحديدها. هذا التدريب الفريد يقدم تمارين مقاومة عبر زوايا مختلفة من مستويات الحركة بينما يحافظ على ثبات التوتر العضلي.
Fit Futsal	تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.