

برنامج اللياقة البدنية رجال

2017 مايو 1-25

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				منطقة التكييف	الأحد
	تدريب محوري	سحب ورفع	إكس فت		تباتا اكستريم		الوظائف المتعددة	
		ملاكمة الرفس				تدريب تي آر أكس	الملاكمة / تي آر أكس	
				الدراجة			استديو الدراجة	
	تمرين كرة السلة - فت	تمرين كرة الطائرة - فت					منطقة كرة الطائرة	
تدريب التزلج							التجديف/سكي فت	
fit fustal							MPH-1	
				تدريب القلب		ميدبول	منطقة التكييف	الاثنين
التدريج والتمدد		تباتا أكستريم	سحب ورفع		أكس فت		الوظائف المتعددة	
	لياقة الملاكمة	تدريب الكتيلبل					الملاكمة / تي آر أكس	
	فارتليك	تمرين كرة الطائرة - فت	تمرين كرة السلة - فت				منطقة كرة الطائرة	
			تدريب التزلج				التجديف/سكي فت	
	Fit Futsal						MPH-1	
	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							خارج / داخل المبنى	
						تدريب التزلج	التجديف/سكي فت	
		قوة الدائرة	ميدبول	مجموعة اللياقة	تدريب القلب		منطقة التكييف	الاربعاء
	سحب ورفع	تدريب محوري			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	
		سحب ورفع	التدريج والتمدد	اكستريم تباتا	تدريب محوري		الوظائف المتعددة	الخميس
		تدريب الكتيلبل		ملاكمة الرفس			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 التزلج						التجديف/سكي فت	
					مجموعة اللياقة		منطقة التكييف	
التدريج والتمدد		البوسو		تدريب محوري			الوظائف المتعددة	السبت
		تدريب الكتيلبل	تدريب تي آر أكس				الملاكمة / تي آر أكس	
			الدراجة				استديو الدراجة	
	Fit Futsal	تمرين كرة الطائرة - فت	تمرين كرة السلة - فت				منطقة كرة الطائرة	
	تدريب التزلج						التجديف/سكي فت	

متوسط الحدة الى شديد (ليست للمبتدئين)

يعتمد على لياقة الفرد

خفيف إلى متوسط الحدة

ASPIRE
ACTIVE

* 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 كافي .

* برنامج ASPIRE ACTIVE وجداوله متوفرة على الموقع الإلكتروني [www.aspire.qa/active](https://www.facebook.com/AspireActive) على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج اللياقة البدنية رجال - وصف البرنامج

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.	اليوسو
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.	المعسكر الرياضي
هذه الحصة تشمل تقنيات الملاكمة التي تركز على وضعية الجسم الصحيحة وحركات الرجلين وتركيب اللكمات وهو صف مثالي إن كنت تريد تعلم أساسيات الملاكمة دون مواجهة فعلية مع الخصم.	لياقة الملاكمة
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 والرنيتين إلى العمل.	تدريب القلب
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.	تدريب محوري
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.	الدراجة الثابتة
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.	تباتا أكستريم
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.	فارتليك
تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.	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
هذا التمرين الدائري يجمع بين تمارين كالملاكمة والقفز على الحبل وتمرين الضغط والأثقال والدراجة الثابتة من أجل أفضل تدريب ممكن لجميع عضلات الجسم.	مجموعة اللياقة
تقدم هذه الحصة نتائج سريعة في القوة وقوة التحمل ونحت العضلات وذلك بتحدى جهازك العضلي وجهاز القلب والأوعية الدموية. ستغطي الجوانب التقنية لعملية الرفع إلى جانب تمارين وتدريبات دعم صعبة.	تدريب الكيتليل
هذه حصة تجمع بين تمارين القلب والملاكمة والفنون القتالية وتهدف إلى تعزيز القوة واللياقة البدنية الهوائية والتنسيق والتوازن	الكيك بوكسينغ
تمرين القلب والأوعية الدموية والمقاومة الصعب باستخدام الكرة الطبية سيقوم بتحسين ثبات مركز جسمك وقوة تحمل عضلاتك وتوازنك	مدبول
هذا الصف مصمم لاختبار كل المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم. بالاستخدام الحذر للعضلات والأوزان البدوية يتم تحسين القوة العامة ونحت العضلات. قدرتك على التحمل ستعزز من خلال كثرة تكرار التمارين والحركات قليلة التعقيد.	رفع وحرقة
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	تدريج وتمدد
انضم إلى هذه الحصة المنخفضة التأثير الذي يحرق السرعات الحرارية والمناسب لجميع الأعمار. سيزيد من قوتك وقوة التحمل عندك بتنشيط جسمك الكامل بحركات إيقاعية فعالة وهو أيضاً جزء من التزلج الاسكندنافي.	سكي فت
التمرين المكثف لـ TRX يعتمد على تمارين وزن الجسم الشخصي ويستخدم جهاز التعليق التدريبي TRX. قم بتطوير القوة والتوازن والمرونة وثبات المفاصل والحركة.	تمرين TRX
عن طريق احضار اثنتان من المعدات الكبيرة معاً، تم تصميم هذا الصف ليسمح لك بالوصول إلى حدود لياقة جديدة عن طريق موازنة العضلات المعارضة لتدريب كامل وشامل.	تدريب التزلج
تمرين جماعي يجمع بين كرة القدم داخل الصالات وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة إلخ ومكونات اللعب لتحدي اللياقة الصعب بمراحله المختلفة.	Fit Futsal