

برنامج المراهقين

19-30 مارس 2017

6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	منطقة التدريب	
	تيكواندو (الصقر)	تيكواندو (الشاهين)	الملاكمة / تي آر أكس	الأحد
محاضرات التغذية (الصقر) تاريخ 12 و 26 فقط	محاضرات التغذية (الشاهين) تاريخ 12 و 26 فقط		التجديف/سكي فت	
	آر إكس المراهقين (الشاهين)	آر إكس المراهقين (الصقر)	الملاكمة / تي آر أكس	الاثنين
اختبار السباحة (المجموعتين)			بركة السباحة	
لياقة السباحة (المجموعتين)				
لياقة السباحة (المجموعتين)			بركة السباحة	الثلاثاء
	صلاية المراهقين (الصقر)	صلاية المراهقين (الشاهين)	جمنازيوم المراهقين	الأربعاء
	ساعة في حديقة اسباير (الشاهين)	ساعة في حديقة اسباير (الصقر)	حديقة اسباير	
ألعاب اللياقة (الصقر)	ألعاب اللياقة (الشاهين)		منطقة كرة الطائرة	الخميس
	ألعاب اللياقة (المجموعتين)		منطقة كرة الطائرة	السبت
ألعاب اللياقة المائية (المجموعتين)			بركة السباحة	

الملاحظة:

* مجموعة المراهقين : الشاهين (12-14) ، الصقر (15-17)

* جميع الحصص قابلة للتغيير حسب

* 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 الفايس بوك في

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

ASPIRE
ACTIVE

برنامج المراهقين - وصف البرنامج

<p>حصّة كلها تحدي ومرح مع ممارسة ألعاب تدريبية منظمة تستهدف قوة التحمل والقوة واللياقة البدنية من خلال أنشطة فردية وبناء الفريق. وتقام تمارين هذه الحصّة إما تحت قبة أسباير أو في الهواء الطلق حسب حالة الطقس.</p>	<p>ألعاب اللياقة</p>
<p>هذه الحصّة على نمط دائرة تجمع بين تمارين مثل الملاكمة والقفز على الحبل والضغط والأثقال والدراجة الثابتة لتوفير أفضل تمرين ممكن لتنشيط كافة عضلات الجسم.</p>	<p>مجموعة اللياقة</p>
<p>اقض على الضجر وتخلص من كل الدهون بحركات تمارين الكيك بوكسينغ التي تنحت العضلات بانضمامك إلى صفنا لتقوية الجسم الذي يجمع بين حركات الكيك بوكسينغ وتقنيات تدريب الملاكمة.</p>	<p>لياقة الكيك بوكسينغ</p>
<p>هذه الحصّة صممت بعناية للمراهقين الذين لديهم قدرات مبدئية في السباحة ويرغبون في رفع مستوى لياقتهم البدنية العامة مع تقديم تصحيح لضربات السباحة وتعليمات لتحسين مستوى الثقة في الماء وتقنيات السباحة.</p>	<p>لياقة السباحة</p>
<p>"إجعل من جسمك جهازك الخاص" تقديم للتدريب بالتعليق على أجهزة TRX مع التركيز على وضعية صحيحة للجسم وتنسيق الحركات بشكل آمن للوصول إلى التدريب الفعال والكامل للجسم.</p>	<p>آر إكس ((RX المراهقين</p>
<p>انضم إلى سلسلة من محاضرات التثقيف حول التغذية المخصصة للأطفال في سن المراهقة حيث يناقش خبراءنا عادات الأكل ومواضيع التغذية الحالية ذات الاهتمام. هذه السلسلة الشيقة ستساعدكم على القيام باختيارات غذائية ذكية.</p>	<p>محاضرات التغذية</p>
<p>تنفس قليلاً من الهواء المنعش مع هذا النشاط الحيوي في الهواء الطلق حيث نستفيد من مزايا ومرافق حديقة أسباير للحصول على تمرين خارجي يعتمد بالكامل على وزن الجسم.</p>	<p>ساعة في حديقة اسباير</p>
<p>في هذه الحصّة يتعلم المراهقين تطوير التنسيق والتركيز والانضباط والثقة بالنفس في بيئة مريحة وممتعة. وسيتم كل مرافق أساسيات التيكواندو والتنفس والتصدي والكم والركل مع مجموعة من التقنيات للقيام بتمرين رياضي لكامل الجسم</p>	<p>التيكواندو</p>
<p>التجديف هو عبارة عن تمرين منخفض التأثير مثالي لجميع الفئات العمرية، ومستويات اللياقة البدنية، حيث أنه مثالي لأولئك الذين يبحثون عن تمارين التحدي التي تعزز اللياقة البدنية والقلب والأوعية الدموية وأيضاً تقليل الدهون في الجسم.</p>	<p>التجديف</p>
<p>مقدمة لتدريب مقاومة آمنة وفعالة باستخدام معدات الصالة الرياضة بما فيها الأوزان الحرة الخفيفة والتمارين التي تعتمد على وزن الجسم والتي تستهدف الجسم بكامله وتناسب متطلبات تطور هذه الفئة العمرية.</p>	<p>صلاية المراهقون</p>
<p>حصّة مليئة بالتحدي والمتعة مع ألعاب مائية منظمة مصممة لتحسين اللياقة البدنية والتنفس والتنسيق عموماً.</p>	<p>ألعاب اللياقة المائية</p>