

برنامج المراهقين

1-25 مايو 2017

6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	منطقة التدريب	
	مجموعة اللياقة (الصقر)	مجموعة اللياقة (الشاهين)	الملاكمة / تي آر أكس	الأحد
محاضرات التغذية (الصقر) تاريخ 14	محاضرات التغذية (الشاهين) تاريخ 14		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	
	تباتا المراهقين (الشاهين)	تباتا المراهقين (الصقر)	غرفة الوظائف المتعددة	الأربعاء
ألعاب اللياقة (الصقر)	ألعاب اللياقة (الشاهين)		منطقة كرة الطائرة	
	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 وجدوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active Like على الفيس بوك في

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

ASPIRE
ACTIVE

برنامج المراهقين - وصف البرنامج

<p>حصة كلها تحدي ومرح مع ممارسة ألعاب تدريبية منظمة تستهدف قوة التحمل والقوة واللياقة البدنية من خلال أنشطة فردية وبناء الفريق. وتقام تمارين هذه الحصة إما تحت قبة أسباير أو في الهواء الطلق حسب حالة الطقس.</p>	<p>ألعاب اللياقة</p>
<p>هذه الحصة على نمط دائرة تجمع بين تمارين مثل الملائمة 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 الملائمة.</p>	<p>لياقة الكيك بوكسينغ</p>
<p>هذه الحصة 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>"اجعل من جسمك جهازك الخاص" مع التركيز على وضعية صحيحة للجسم وتنسيق الحركات بشكل TRX تقديم للتدريب بالتعليق على أجهزة 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>(شروط إلزامي) لما علينا أن نختبرك؟ إعتباراً لعمق بركة السباحة ولتأكد من سلامتك، هؤلاء الذين يريدون أن يسجلوا في برنامج السباحة يجب عليهم اجتياز الاختبار للتأكد من مهارات السباحة. يكون الاختبار وفقاً للنهج التالي: • الوثوق من دخول الماء • القدرة على الطفو على سطح الماء سواء على الظهر أو الأمام • القدرة على السباحة ببركة عمقها 25 متراً بوثوق • الوثوق من الانغمار تحت الماء سيتم التقييم بشكل انفرادي و يبقى قرار الاختبار بيد المدرب " لحجز موعد الاختبار أو الاستراك، الرجاء" التواصل معنا: اسباير أكتف للسباحة، الاستقبال: سباحة المراهقين: 44134413 أو 44136245 من الساعة ال 5 وحتى ال 8 مساءً من الأحد حتى الخميس</p>	<p>اختبار السباحة للمجموعتين</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>حصة مليئة بالتحدي والمتعة مع ألعاب مائية منظمة مصممة لتحسين اللياقة البدنية والتنفس والتنسيق عموماً.</p>	<p>ألعاب اللياقة المائية</p>