**برنامه تمرینات بدنسازی فوتبال( یک ماهه پیشنهادی)**

**باشگاه فرهنگی ورزشی گیتی پسند اصفهان**

**رده سنی امید**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نوع تمرینات  ( بدنسازی)** | **اولویت های تمرینات برنامه بدنسازی پیش از فصل** | |
| **سه هفته اول** | **سه هفته دوم** |
| استقامت هوازی | شدید----------- سبک | سبک----------- حفظ |
| استقامت بی هوازی | سبک---------- شدید | متوسط--------- حفظ |
| قدرت | شدید--------- متوسط | متوسط--------- سبک |
| توان | سبک--------- متوسط | متوسط--------- شدید |
| تمرینات سرعتی | سبک -------- متوسط | متوسط--------- شدید |

**شنبه 14 تیر:**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 50 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 60 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 20 دقیقه
2. تمرینات بی هوازی کم شدت (تمرین با توپ، نسبت کار به استراحت1 به 2) به مدت 5 دقیقه

**یکشنبه 15تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 50 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 60 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 22 دقیقه
2. تمرینات بی هوازی کم شدت (تمرین با توپ، نسبت کار به استراحت1 به 2) به مدت 7 دقیقه

**سه شنبه 17تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 50 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 60 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 24 دقیقه
2. تمرینات بی هوازی کم شدت (تمرین با توپ، نسبت کار به استراحت1 به 2) به مدت 9 دقیقه

**چهارشنبه18 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 50 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 60 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 26 دقیقه
2. تمرینات بی هوازی کم شدت (تمرین با توپ، نسبت کار به استراحت1 به 2) به مدت 10 دقیقه

**پنج شنبه 19 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 50 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 60 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 30 دقیقه
2. تمرینات بی هوازی کم شدت (تمرین با توپ، نسبت کار به استراحت1 به 2) به مدت 10 دقیقه

**شنبه 21 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 85 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 15 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت4 به 1) به مدت 10 دقیقه

**یکشنبه 22 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 85 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 17 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت4 به 1) به مدت 12 دقیقه

**سه شنبه 24 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 85 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 20 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت4 به 1) به مدت 15 دقیقه

**چهارشنبه 25 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 85 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 20 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت4 به 1) به مدت 10 دقیقه

**پنج شنبه 26 تیر**

1. تمرینات هوازی ( فعالیت تداومی با شدت 75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و یا 85 درصد حداکثر ضربان، بدون استراحت) به مدت 25 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت4 به 1) به مدت 15 دقیقه

از هفته آتی حداقل دو جلسه در هفته تمرین قدرتی طبق برنامه مشروح در انتهای برنامه

**شنبه 28 تیر**

1. تمرینات فارتلک ایستگاهی ( با شدت 80 درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت 5 به 1) به مدت 10 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی ( دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 10 دقیقه

**یکشنبه 29 تیر**

1. تمرینات فارتلک ایستگاهی ( با شدت 80 درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت 5 به 1) به مدت 12 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی ( دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 15 دقیقه

**سه شنبه 31 تیر**

1. تمرینات فارتلک ایستگاهی ( با شدت 80 درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت 5 به 1) به مدت 15 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی ( دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 17 دقیقه

**چهارشنبه 1 مرداد**

1. تمرینات فارتلک ایستگاهی ( با شدت 80 درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت 5 به 1) به مدت 12 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی ( دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 10 دقیقه

**پنج شنبه 2 مرداد**

1. تمرینات فارتلک ایستگاهی ( با شدت 80 درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت 15 دقیقه
2. تمرینات اینتروال ( نسبت کار به استراحت 5 به 1) به مدت 15 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی ( دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 20 دقیقه

**شنبه 4 مرداد**

1. تمرینات بی هوازی (دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات پلایومتریک و چابکی به مدت 8 دقیقه
3. تمرینات استقامت در سرعت (سرعت بیشینه به مدت 60 ثانیه با استراحت 60 ثانیه، 3\*2 تکرار) به مدت 12 دقیقه

**یکشنبه 5 مرداد**

1. تمرینات بی هوازی (دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 5 دقیقه
2. تمرینات پلایومتریک و چابکی به مدت 3 دقیقه
3. تمرینات استقامت در سرعت (سرعت بیشینه به مدت 60 ثانیه با استراحت 60 ثانیه، 3\*4 تکرار) به مدت 24 دقیقه

**سه شنبه 7 مرداد**

1. تمرینات بی هوازی (دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات پلایومتریک و چابکی به مدت 8 دقیقه
3. تمرینات استقامت در سرعت (سرعت بیشینه به مدت 60 ثانیه با استراحت 60 ثانیه، 3\*4 تکرار) به مدت 24 دقیقه

**چهارشنبه 8 مرداد**

1. تمرینات بی هوازی (دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 6 دقیقه
2. تمرینات پلایومتریک و چابکی به مدت 8 دقیقه
3. تمرینات استقامت در سرعت (سرعت بیشینه به مدت 60 ثانیه با استراحت 60 ثانیه، 2\*2 تکرار) به مدت 8 دقیقه

**پنج شنبه 9 مرداد**

1. تمرینات بی هوازی (دوهای کوتاه با تکرار زیاد) به مدت 5 دقیقه
2. تمرینات پلایومتریک و چابکی به مدت 10 دقیقه
3. تمرینات استقامت در سرعت (سرعت بیشینه به مدت 60 ثانیه با استراحت 60 ثانیه، 3\*5 تکرار) به مدت 30 دقیقه

**شنبه 11 مرداد**

1. تمرینات هوازی تداومی به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات، قدت و توان به مدت 5 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی به مدت 5 دقیقه

**یکشنبه 12 مرداد**

1. تمرینات هوازی تداومی به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات، قدت و توان به مدت 7 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی به مدت 8 دقیقه

**سه شنبه 14 مرداد**

1. تمرینات هوازی تداومی به مدت 15 دقیقه
2. تمرینات، قدت و توان به مدت 5 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی به مدت 10 دقیقه

**چهارشنبه 15 مرداد**

1. تمرینات هوازی تداومی به مدت 10 دقیقه
2. تمرینات، قدت و توان به مدت 5 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی به مدت 5 دقیقه

**پنج شنبه 16 مرداد**

1. تمرینات هوازی تداومی به مدت 15 دقیقه
2. تمرینات، قدت و توان به مدت 5 دقیقه
3. تمرینات بی هوازی به مدت 10 دقیقه

**برنامه تمرین قدرتی، دو روز در هفته**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| روز1- پایین تنه | | |
| تمرینات | ست | تکرار |
| اسکات پرشی با دمبل | 4 | 15 |
| پرس پا | 3 | 16 |
| جلو پا ماشین | 3 | 18 |
| پشت پا ماشین تک | 4 | 15 هر پا |
| ساق ایستاده روی لبه | 4 | 20 |
| پلانک | 3 | 1 دقیقه |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| روز2- بالا تنه | | |
| تمرینات | ست | تکرار |
| پرس سینه هالتر | 4 | 15 |
| بارفیکس دست باز از جلو | 3 | 10 |
| هالتر خم | 4 | 12 |
| شنا | 4 | 20 |
| جلو بازو سیم کش | 3 | 15 |
| پارالل | 3 | 12 |
| فیله | 4 | 12 |

دکتر سعید رستمی

14/4/1393