



نقطه شروع تحول شما...



www.obla.ir



obla_sport

برنامه تمرین مقاومتی

Resistance training program

نام ورزشکار : آنوشا غفوری

دوره تمرینی : قدرت ویژه

تاریخ شروع : 1. تیر 1404

تاریخ اتمام : 14. مرداد 1404

وزن فعلی : -

هدف : کاندید شدن برای پست کتبال

مربی : هاتف اقدامی

حرکات زیر ابتدای هر جلسه انجام گردد

ویدیو آموزش حرکات برایتان ارسال خواهد گردید

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
گرم کردن و موبیلیتی مچ پا	-	-
اینترنال و اکسترنال روتیشن شانه (روتیتور کاف) با کش مقاومتی	3	هر سمت 10 تکرار
Clock reach تک پا روی بوسوبال	3	هر پا 20 ثانیه

روز اول کنتراست لودینگ

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت	عضله هدف
پرس سینه دمبل + پرتاب مدیسن بال در حالت خوابیده (10 تکرار)	4	8-6-6-8 در ست دوم و سوم در صورت امکان از دمبل سنگین تر استفاده شود	2 الی 4 دقیقه	پکتورالیس
بک اسکوات هالتر + اسکوات پرشی با وزن بدن 10 تکرار	4	8-6-6-8	2 الی 4 دقیقه	عضلات پایین تنه
لت سیمکش + کوبیدن انفجاری مدیسن بال به سمت زمین (10 تکرار)	4	8-4-6-8	2 دقیقه	پشتی بزرگ
ددلیفت هالتر + کتل بل سوینگ انفجاری 10 تکرار	4	8-4-6-8	2 دقیقه	همسترینگ
سرشانه اسمیت نشسته دست باز + پرتاب مدیسن بال نشسته به سمت بالا	4	8-4-6-8	2 الی 4 دقیقه	دلتوئید
ساق پا ایستاده دمبل + جلو ساق	4	12	2 دقیقه	دوقلوی پا
جلوبازو دستگاه	3	8	2 الی 4 دقیقه	دو سر
شکم	3	15 الی 30 تکرار	2 دقیقه	ابدومینال

روز دوم : فانکشنال (ویدیو فرستاده خواهد شد)

ویدیو حرکات روز دوم برایتان ارسال خواهد شد

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت	عضله هدف
هماهنگی 1 یک دست در بیل توپ بسکتبال و یک دست پرتاب توپ تنیس به بالا	3	30 ثانیه	90 ثانیه	-
پرس سینه سیمکش در حالت لانژ	3	12	2 دقیقه	-
چرخش به طرفین با کش دور مچ و توپ مدیسن بال و کشیدن دست به بالا	3	12	2 دقیقه	-
اسکوات جانبی با دمبل	4	12	2 دقیقه	-
هماهنگی 2 در بیل توپ همزمان با جابجایی پا روی استپ	3	30 ثانیه	90 ثانیه	-
کشیدن تک پا تعادلی و زانو بند با سیمکش	4 دو ست سمت راست و دو ست سمت چپ	12	2 دقیقه	-
جابجایی صفحه در بالای سر همراه با بادی روتیشن در حالت لانژ	3	12 تکرار (هر بار که به سمت چپ و راست میره میشه یک تکرار)	2 دقیقه	-
پشت بازو جمجمه شکن تک دمبل خوابیده	3	12	2 دقیقه	-
تمرینات core				

روز سوم

بخش اول : چابکی

تمرین اول : دریل چابکی جانبی روی استپ همزمان با دریبل + استارت رفت برگشت 10 متر + استارت رفت با توپ - 3 ست با 2 دقیقه استراحت بین هر ست

تمرین دوم : تمرین آینه ای با یار تمرینی در فواصل 10 متری از دو طرف - 3 ست با 2 دقیقه استراحت بین هر ست

تمرین سوم : دریل چابکی منحنی با واکنش و جابجایی جانبی 3 ست با 2 دقیقه استراحت بین هر ست

5 دقیقه استراحت

بخش دوم : HIIT

نام حرکت		
تمامی حرکات 30 ثانیه انجام میشوند با نهایت شدت و بین هر حرکت 30 ثانیه استراحت شود	1	برپی با چرخش در بالا
	2	لیفت صفحه + پرس به سمت جلو و سپس بالا
	3	پرش تک پا به طرفین و پرش جفت پا روی باکس
	4	کوهنورد
در مجموع 2 ست انجام شود و بین هر ست 3 الی 5 دقیقه استراحت شود	5	پرش SKATER HOP با توپ بسکتبال
	6	پلانک به پوش آپ + شولدر تپ
	7	لانژ پرشی
	8	پیشروی با توپ بسکتبال با کش مقاومتی

ویدیو آموزش تمامی حرکات و تمرینات روز سوم برایتان ارسال خواهد شد

تمرینات بالا با نظارت مربی شما در سالن بسکتبال بصورت تیمی انجام خواهد گردید

در صورت امکان از تمرین خود نیز ویدیو ارسال نمایید تا فرم و حرکات شما بررسی و در صورت نیاز اصلاح گردد

تمرینات Core

پالوف پرس : نگهداشتن و پرس به جلو وبالا سیمکش یا کش مقاومتی از طرفین، ایستاده - 3 ست 30 ثانیه

وال سیت - 3 ست حد توان

ددباگ + بالانگه داشتن توپ بسکتبال + آشوب - 3 ست 45 ثانیه

حرکات زیر در انتهای هر جلسه انجام گردد

ویدیو آموزش حرکات برایتان ارسال خواهد گردید

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
کشش عضلات همسترینگ با کش مقاومتی	3	20 ثانیه
کشش عضلات چهارسر	3	20 ثانیه

در صورت عدم وجود هر کدام از دستگاه ها در باشگاه شما ، به ما اطلاع دهید تا حرکات را متناسب با امکانات باشگاهتان برایتان جایگزین کنیم

با کلیک و لمس روی نام حرکات به صفحه ویدیو آموزش اجرای حرکات بروید. همچنین هنگام اجرای حرکات جدید از مربیان باشگاه بخواهید فرم حرکات شما را بررسی و اصلاح کنند.

در ابتدای برنامه برای گرم کردن پس از انجام حرکات کششی 5 تا 10 دقیقه تردمیل انجام شود

مقدار وزنه در تمامی حرکات :

با توجه به تعداد تکراری که برایتان مشخص شده است ، طوری که در تکرار آخر به ناتوانی رسیده باشید.

راهنمای باردهی تمرینات

هفته	مقدار باردهی	توضیحات
هفته اول	60 الی 70 درصد قدرت بیشینه	انتخاب مقدار وزنه متوسط رو به سنگین
هفته دوم	65 الی 75 درصد قدرت بیشینه	افزایش تا سقف 10 درصد نسبت به هفته قبلی
هفته سوم	70 الی 80 درصد قدرت بیشینه	افزایش تا سقف 10 درصد نسبت به هفته قبلی
هفته چهارم	75 الی 85 درصد قدرت بیشینه	افزایش تا سقف 10 درصد نسبت به هفته قبلی
هفته پنجم	65 الی 75 درصد قدرت بیشینه	کاهش مقدار وزنه تا 10 درصد نسبت به هفته قبلی
هفته ششم	85 الی 90 درصد قدرت بیشینه	افزایش وزنه تا سقف 5 درصد نسبت به هفته چهارم

انتخاب مقدار وزنه تا حد زیادی به میزان آمادگی جسمی - روانی خودتان در آن جلسه تمرینی بستگی دارد

اما سعی کنید تا حد امکان طبق راهنمای بالا مقدار وزنه را انتخاب کنید.

هفته پنجم (دی لود) ، به عنوان استراحت برای شما در نظر گرفته شده که باید مقدار بار وزنه را کاهش

دهید تا بدن بهترین سازگاری را ایجاد نماید.

تمرینات هوازی :

نوع فعالیت	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
	دویدن : 25 دقیقه با شدت 40 الی 60 درصد	دویدن : 25 الی 35 دقیقه با شدت 40 الی 60 درصد	دویدن اینتروال : 2 دقیقه با شدت 80 درصد 1 دقیقه با شدت 40 الی 60 درصد مجموعاً 6 دور	دویدن اینتروال : 3 دقیقه با شدت 80 درصد 1 دقیقه با شدت 40 الی 60 درصد مجموعاً 6 دور
تعداد جلسات در هفته	1	1	1	1

تمرینات دویدن را در روزهایی که تمرین وزنه ندارید، انجام دهید

در صورتی که دویدن و وزنه باید در یک روز انجام شوند، سعی کنید بین تمرین دویدن و وزنه حداقل 8 ساعت فاصله ایجاد کنید

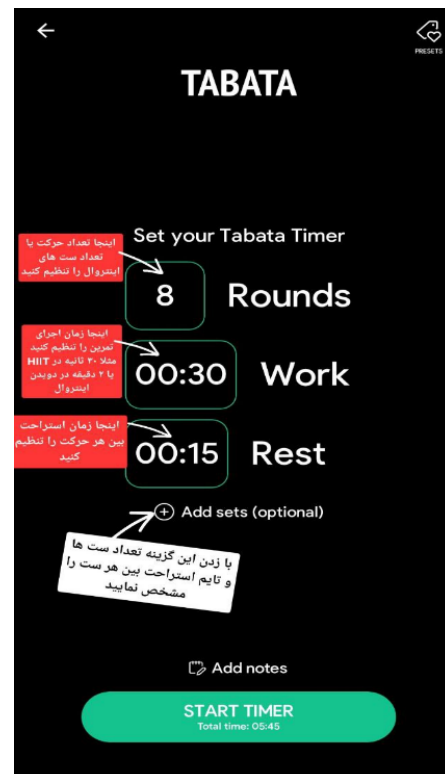
و بعد از جلسات هوازی حتماً آبرسانی به بدن به طور کامل انجام گردد

در صورت انجام تمرین هوازی در باشگاه روی تردمیل ، حداکثر 20 دقیقه و بعد از تمرین وزنه انجام گردد

برای گرفتن تایم در تمرینات اینتروال و تمرینات HIIT از اپلیکیشن اسمارت واد استفاده کنید

برای دریافت از گوگل پلی روی لینک زیر کلیک کنید

[SMART WOD](#)



توضیحات :

از ارسال برنامه تمرینی به سایر افراد ، ورزشکاران و مربیان اکیداً خودداری فرمایید

در صورتی که پلن تمرینی شما وی آی پی (حضور) باشد ، مربی با توجه به وضعیت شما ، ممکن است حرکات و متغیرهای تمرینی را در این برنامه تغییر دهد.

قبل و بعد از تمرینات حتما گرم کردن و سرد کردن انجام شود

در صورت وجود هرگونه مشکل در اجرای حرکات به دلایل مختلف (آسیب یا ...) حتما با مربی مشورت شود

هنگام تمرین از مصرف نوشیدنی های حاوی وینامین سی و ... خودداری گردد تنها آب یا آب الکترولیته (سرم او آر اس) مصرف شود

در مقادیر تمرین (حجم و شدت) به هیچ عنوان دست برده نشود و طبق برنامه عمل گردد

با کلیک بر روی نام هر حرکت میتوانید آموزش اجرای صحیح آن حرکت را در سایت ما مشاهده نمایید

در آخر به یاد داشته باشید ، مهمترین چیز در موفقیت ورزشی شما ، استمرار و تلاش خودتان هست. ما فقط مسیر را به شما نشان میدهیم.

اگر باز هم مشکلی داشتید کافیه با **اوبلا** تماس بگیرید

چنانچه به هر دلیلی از برنامه دریافتی و یا خدمات ما راضی نبودید ، ما حاضری نصف مبلغ دریافتی برنامه را به شما عودت دهیم. دوستدار شما ، اوبلا ❤️