

اصول علم تمرین

دکتر مهرشاد پورسعید اصفهانی

عضو گروه آموزشی پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ویژگی های یک برنامه ورزشی

▶ هدف دارد

▶ منظم است

▶ چاقوب دارد

▶ قابل ارزیابی

▶ قابل اصلاح

ساختار هر جلسه تمرین

گرم کردن ▶

تنه اصلی ▶

سرد کردن ▶

نسخه ورزشی

Intensity



Frequency



Time



Type