

زنگ ورزش
پایه ششم
مربی عابدین



عنوان آموزش دو استقامت



گرم کردن بدن



قبل از شروع دویدن طولانی



۵-۱۰ دقیقه پیاده روی سریع یا دو آهسته



حرکات کششی پویا: چرخش
لگن، بالا آوردن زانو، لانج



هدف: افزایش دمای بدن،
آماده‌سازی عضلات و گاهش
خطر آسیب



تنظیم تنفس و ریتم



تنفس شکمی: دم از بینی، بازدم
از دهان



ریتم ثابت: مثلاً ۳ قدم دم، ۲
قدم بازدم



تکنیک دویدن



بدن کمی مایل به جلو



دست‌ها در زاویه ۹۰ درجه،
حرکت هماهنگ با پاها



گام‌ها سبک و نرم، فرود روی
وسط پا



افزایش تدریجی مسافت و زمان



شروع با ۱۵-۲۰ دقیقه دو آهسته



هر هفته ۱۰٪ افزایش زمان یا مسافت



تغذیه و آبرسانی



قبل از تمرین: میان وعده سبک
مثل موز یا نان تست



در حین تمرین طولانی:
جرعه‌های آب هر ۱۵-۲۰
دقیقه



بعد از تمرین: پروتئین و
کربوهیدرات برای ریکاوری

