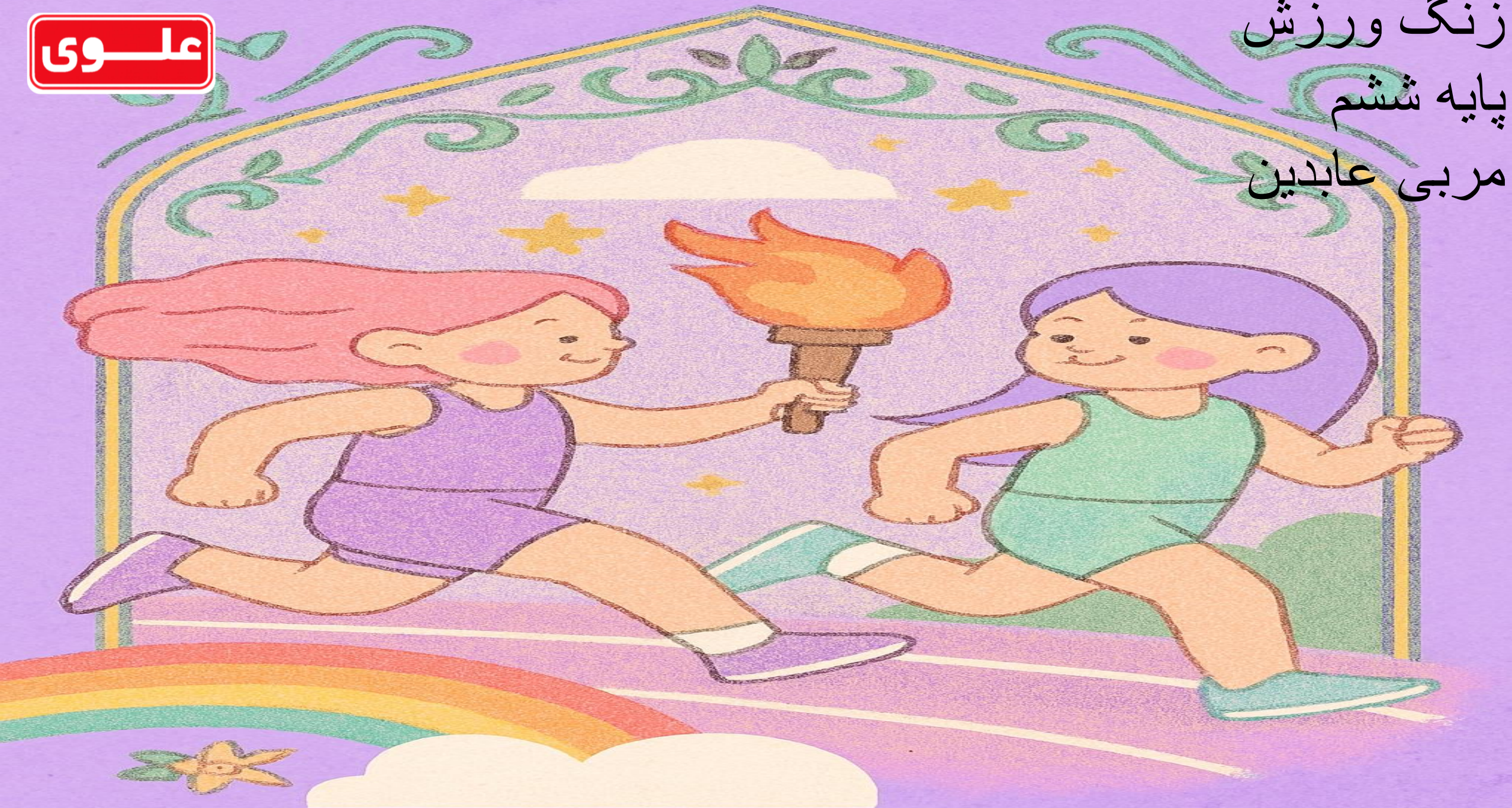
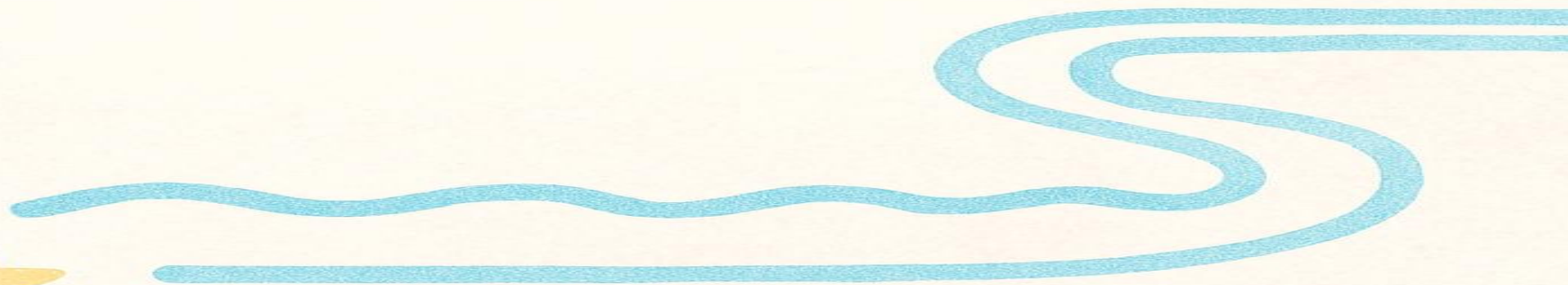




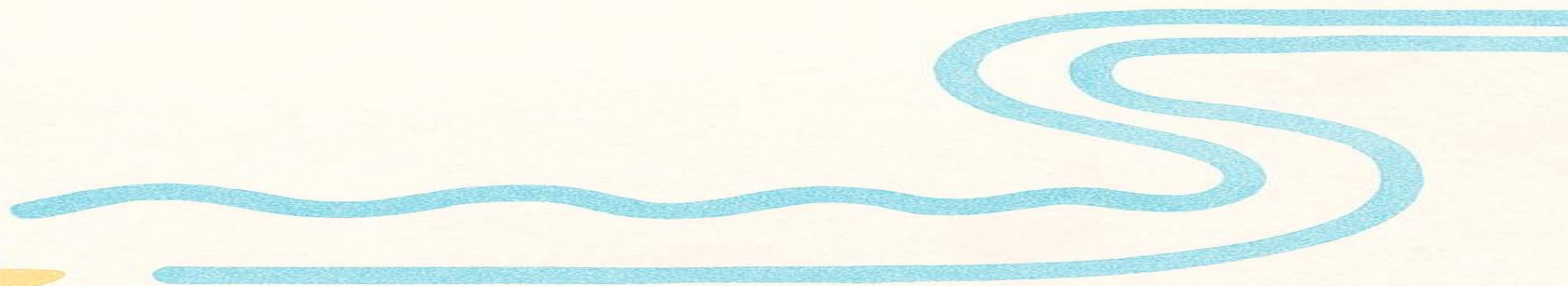


تمرین های اینتر وال دو





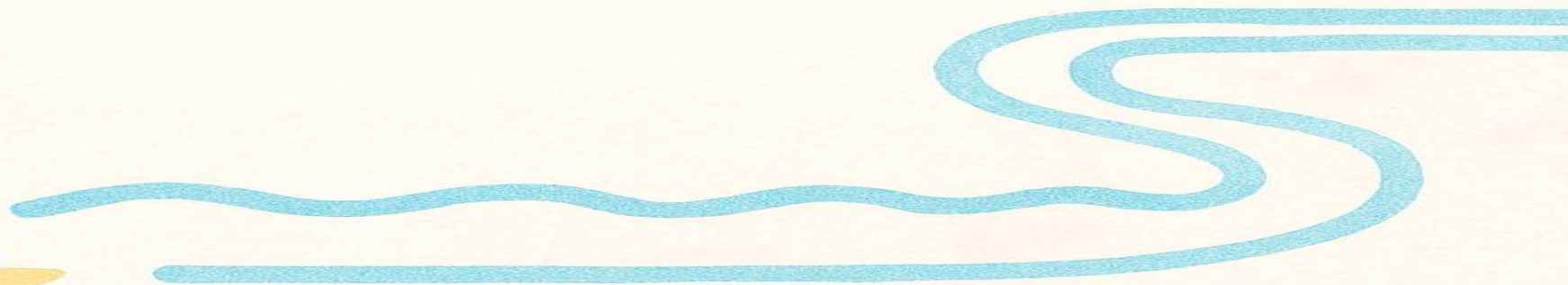
اینتروال برای مبتدی ها



علوی

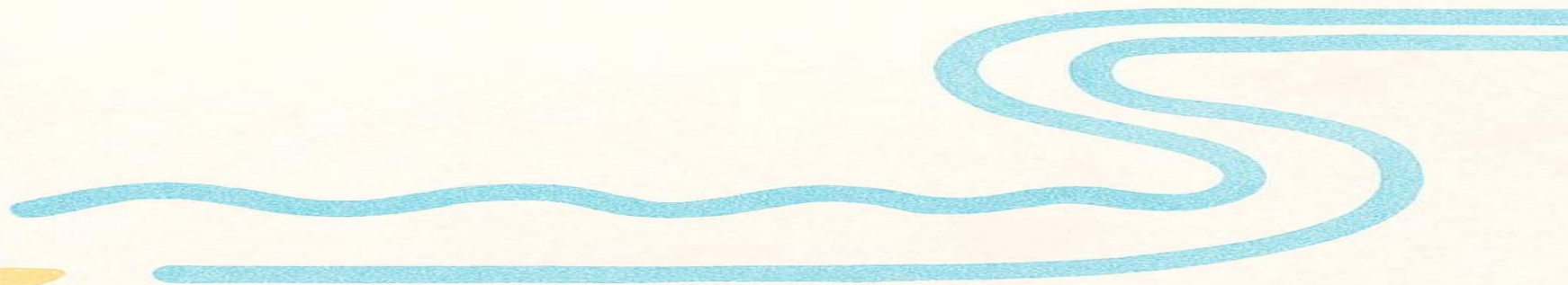


گرم کردن: ۵ دقیقه پیاده روی سریع





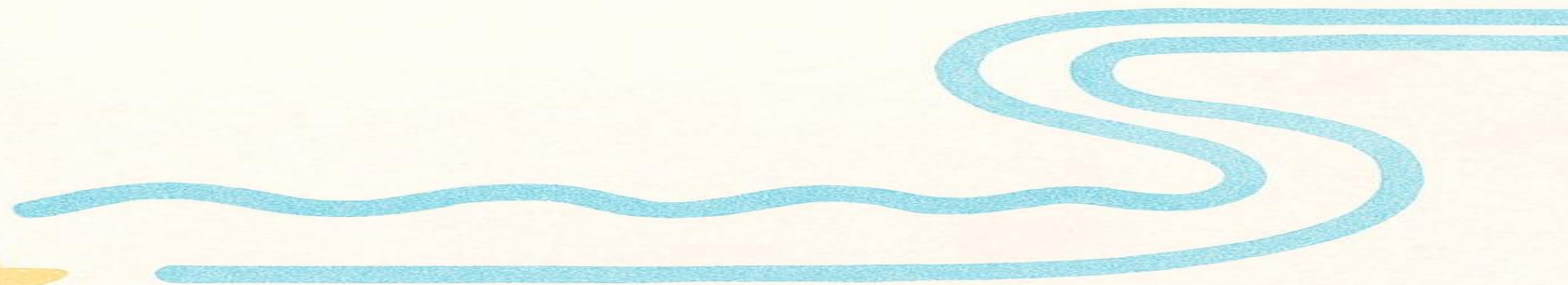
اینتروال ها (۵ ست):



علوی

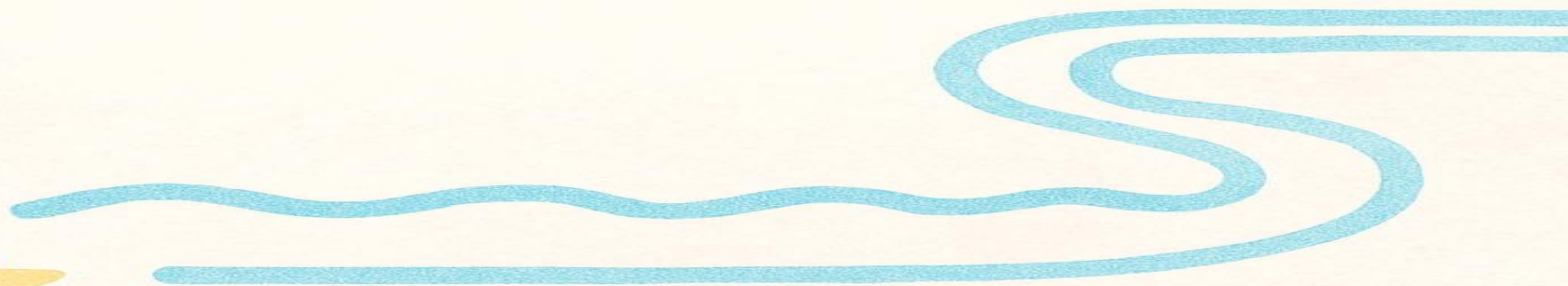


۹۰ ثانیہ پیادہ روی





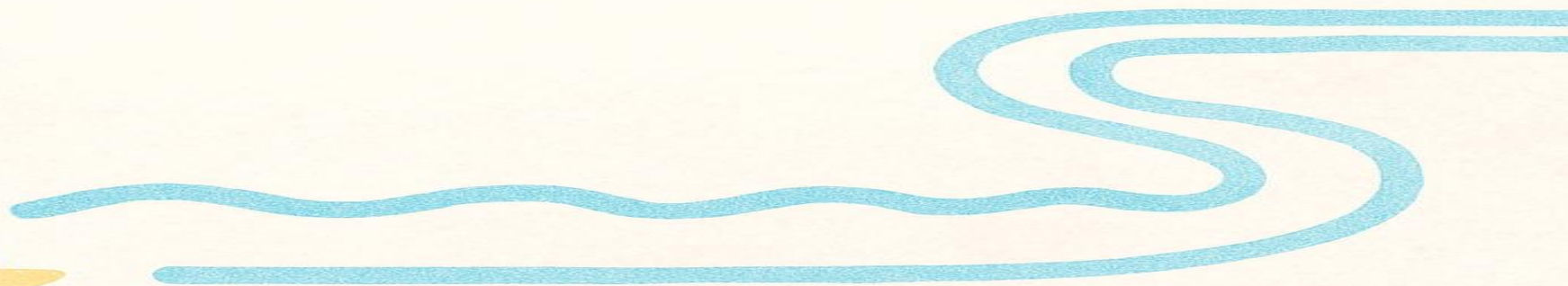
سرکردن: ۵ دقیقه راه رفتن آرام



علوی

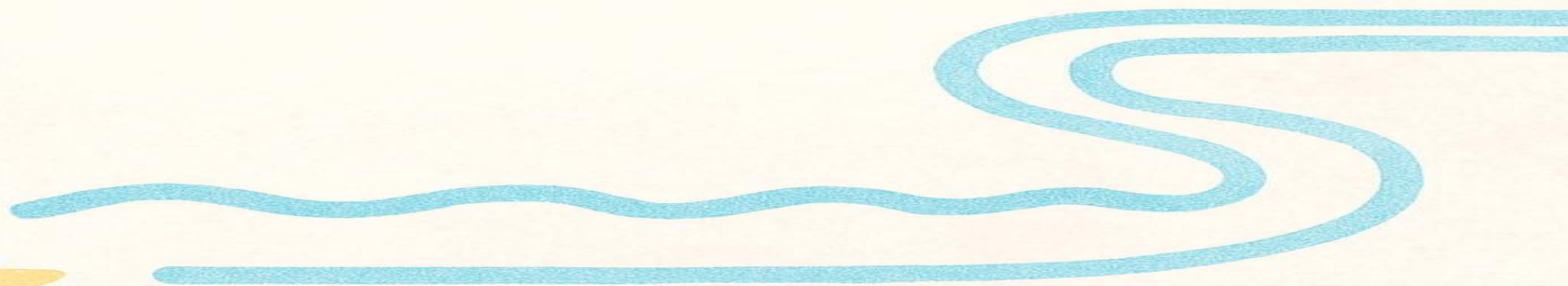


اینتروال برای افزایش سرعت



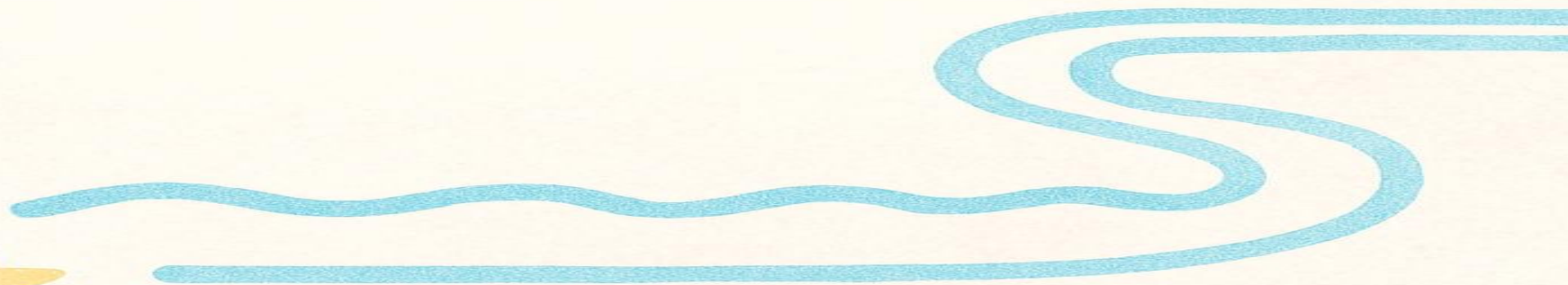


گرم کردن: ۱۰ دقیقه دویدن سبک





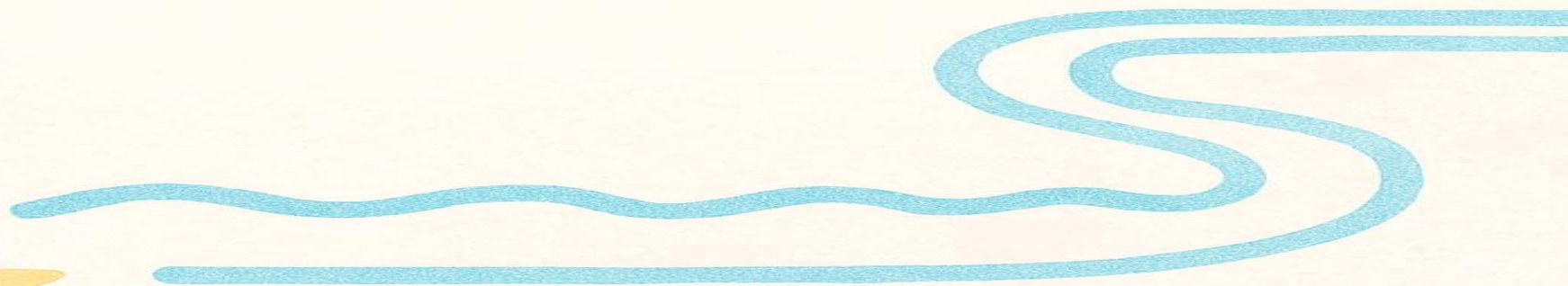
اینتروال ها (۸ ست):



علوی

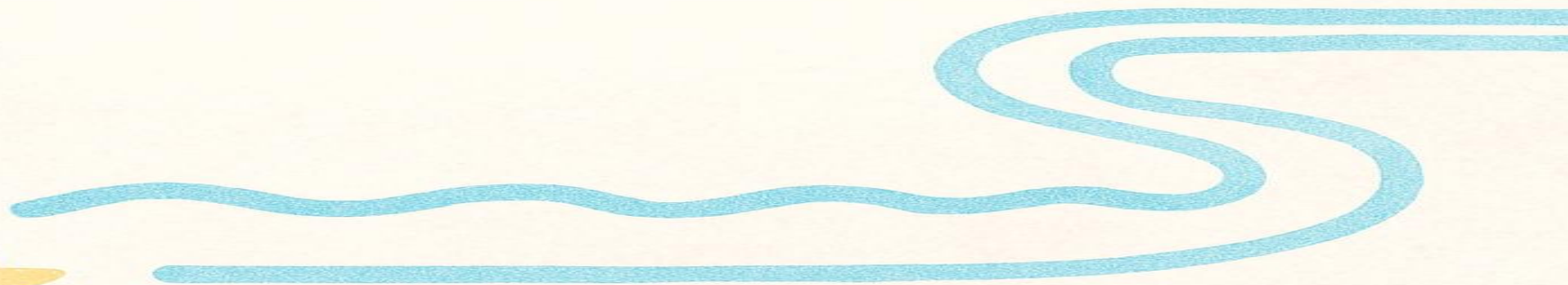


۴۰۰ متر دویدن با سرعت بالا



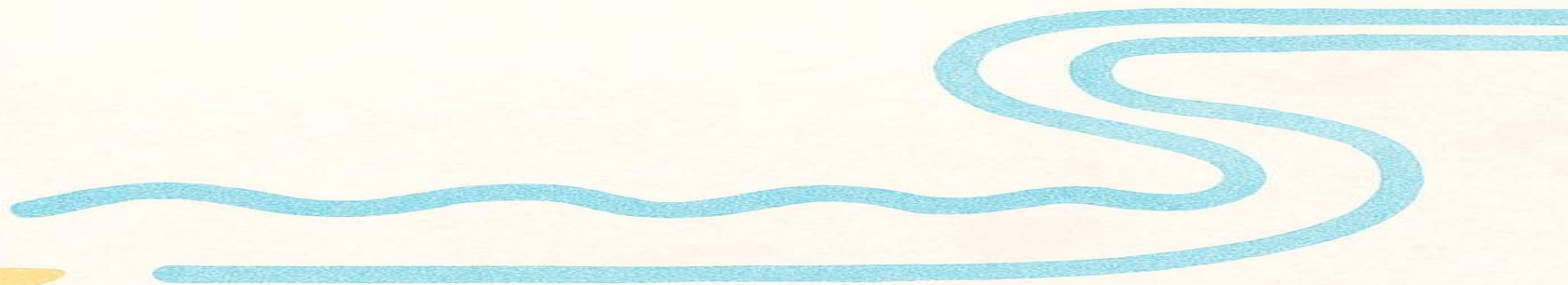


۲ دقیقه استراحت فعال (دویدن آهسته)





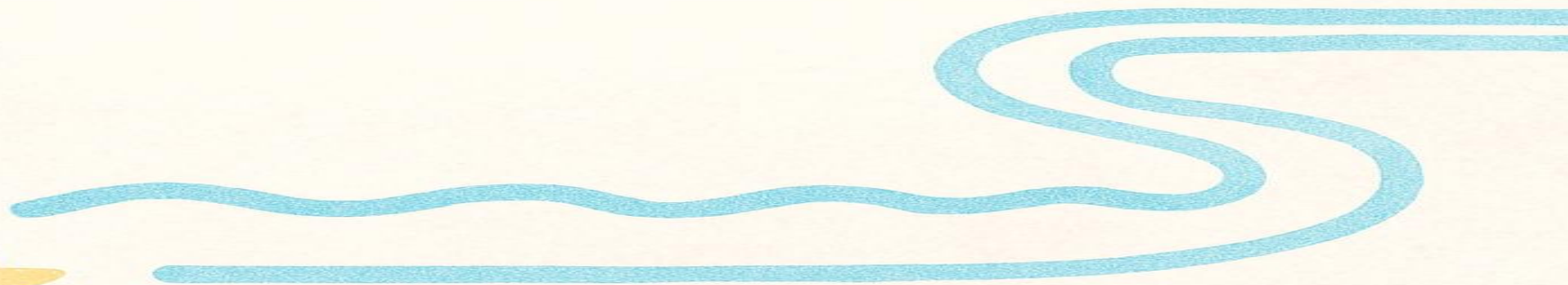
سردکردن: ۱۰ دقیقه دویدن آرام



علوی

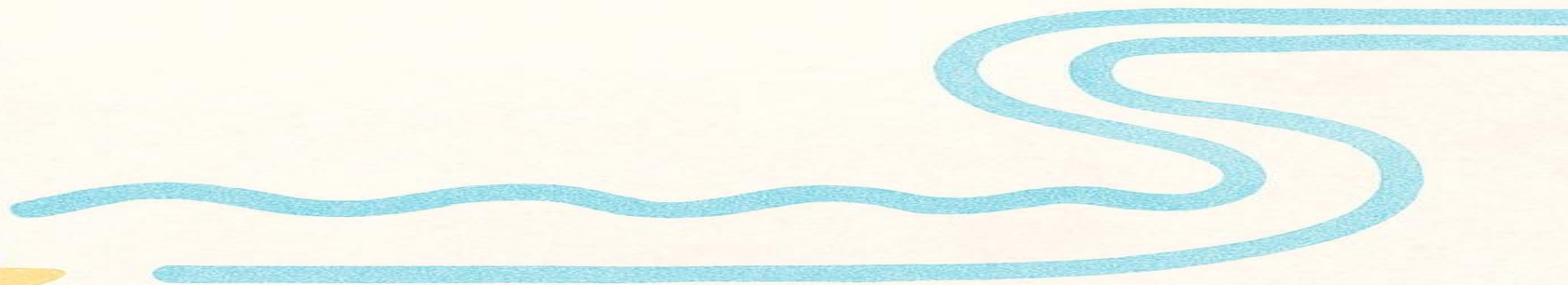


اینتروال برای استقامت هوازی





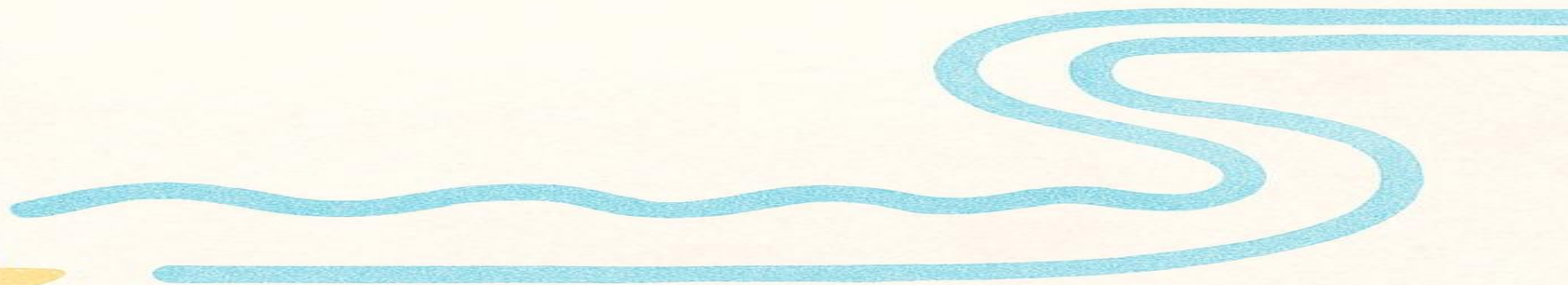
گرم کردن: ۱۰ دقیقه دویدن سبک + حرکات پویا



علوی

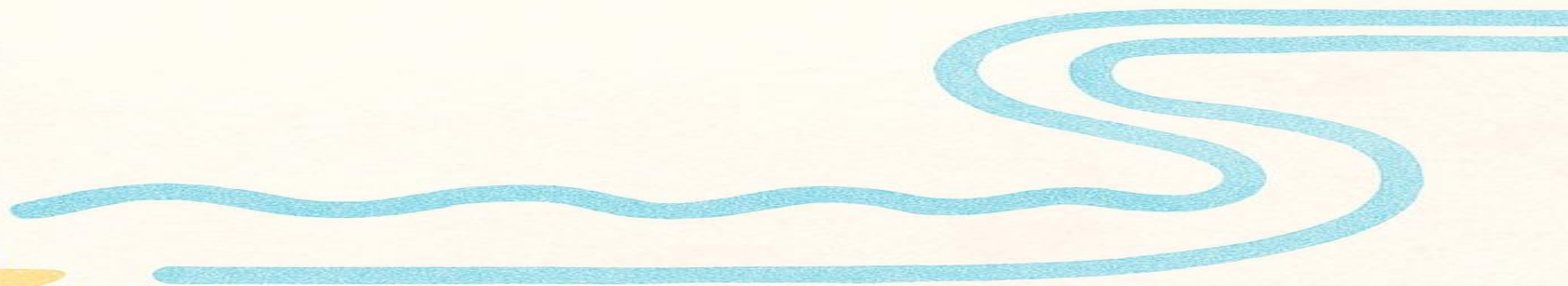


اینتروال ها (۴ ست):





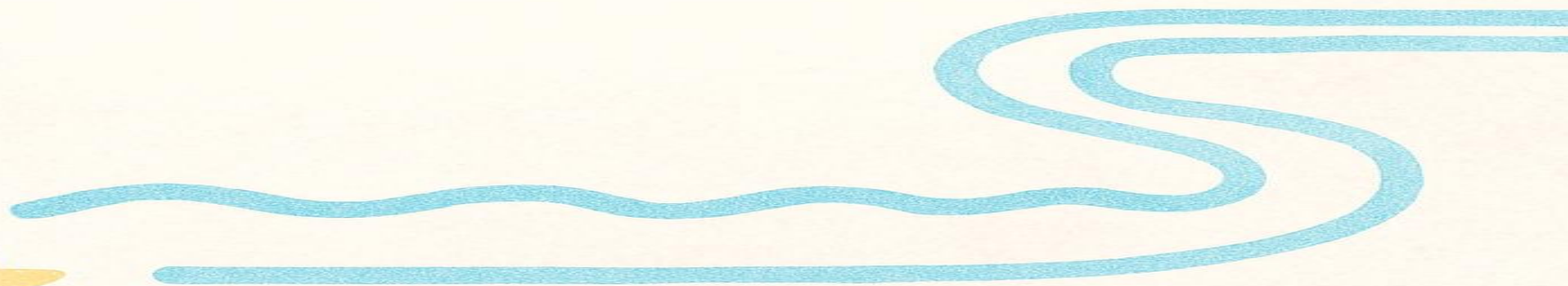
۳ دقیقه دویدن با شدت متوسط



علوی



۲ دقیقه دویدن آهسته





سردکردن: ۵ دقیقه راه رفتن + کشش ایستا

