



دوره بدنسازی پیشرفته



Advances Athletic Conditioning Course

۳ لغایت ۹ بهمن ماه ۱۳۹۴ - تهران

برنامه زمانبندی

۱۷:۱۰ الی ۱۵:۳۰	۲۰ دقیقه استراحت و پذیرایی	۱۵:۱۰ الی ۱۳:۳۰	استراحت، نماز و نماز	۱۲:۱۰ الی ۱۰:۳۰	۲۰ دقیقه استراحت و پذیرایی	۱۰:۱۰ الی ۸:۳۰	
ارزیابی سطح آمادگی ورزشکار (دکتر حمید آقا علی نژاد)		ارزیابی سطح آمادگی ورزشکار (دکتر حمید آقا علی نژاد)		تحلیل نیازهای تمرین (دکتر حمید رجبی)		اصول تمرین (دکتر حمید آقا علی نژاد)	شنبه ۳ بهمن
طراحی تمرینات سرعتی و چابکی (دکتر حمید رجبی)		روش‌های گرم کردن و سرد کردن (دکتر حمید رجبی)		ارزیابی سطح آمادگی ورزشکار (عملی) (دکتر حمید آقا علی نژاد)		ارزیابی سطح آمادگی ورزشکار (عملی) (دکتر حمید آقا علی نژاد)	یکشنبه ۴ بهمن
طراحی تمرینات قدرتی (دکتر نعیم خواجهی)		طراحی تمرینات قدرتی (دکتر نعیم خواجهی)		طراحی تمرینات سرعتی و چابکی (عملی) (دکتر حمید رجبی)		روش‌های گرم کردن و سرد کردن (عملی) (دکتر حمید رجبی)	دوشنبه ۵ بهمن
روش‌های نوین بدنسازی (دکتر حمید آقا علی نژاد)		طراحی تمرینات پلیومتریک (دکتر حمید آقا علی نژاد)		طراحی تمرینات قدرتی (عملی) (دکتر نعیم خواجهی)		طراحی تمرینات قدرتی (عملی) (دکتر نعیم خواجهی)	سه شنبه ۶ بهمن
طراحی تمرینات استقامتی (دکتر حمید رجبی)		طراحی تمرینات استقامتی (دکتر حمید رجبی)		طراحی تمرینات پلیومتریک (عملی) (دکتر حمید آقا علی نژاد)		روش‌های نوین بدنسازی (عملی) (دکتر حمید آقا علی نژاد)	چهارشنبه ۷ بهمن
تیبیرینگ و اوج رسانی (Inigo Mujika)		تعیین میزان بار تمرین (Inigo Mujika)		تعیین میزان بار تمرین (Inigo Mujika)		زمانبندی تمرینات سالیانه (Inigo Mujika)	پنجشنبه ۸ بهمن
اختتامیه و دریافت گواهی		آزمون کتبی		ریکاوری (Inigo Mujika)		بی تمرینی (Inigo Mujika)	جمعه ۹ بهمن

** پذیرش ساعت ۷:۳۰ الی ۸:۳۰ روز شنبه ۳ بهمن ماه صورت می‌پذیرد.

** کلاس‌های عملی در سالن ورزشی برگزار می‌شود.

** کلاس‌های تئوری در سالن استاد میرحسینی دانشکده علوم انسانی برگزار می‌شود.

دفتر آموزش‌های آزاد

