به نام حق

اسم طرح :پویش سلامتی شعار ورزشی: ۶۰هفته توانمندی باورزش

برنامه ی ۱۳ هفته ای پیاده روی /دو برای حفظ آمادگی بدن

هفته اول

(۴۲ دقیقه)

۴ دقیقه دو ، ۲ دقیقه پیاده روی ، این کار را ۷ بارتکرار شود

جلسه دوم(۴۸ دقیقه)

۴ دقیقه دو ، ۲ دقیقه پیاده روی ، این کار را ۸ بارتکرار شود

جلسه سوم (۴۸دقیقه)

۴ دقیقه دو ، ۲ دقیقه پیاده روی ، این کار را ۸ بارتکرار شود

توجه: 1) کسانی که مشکل قلبی وعروقی ویا مشکل خاصی دارند قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنند

توجه:2) تعیین روزهای هفته وساعات روز با خود فرد است
توجه:3) دفتر گزارش روزانه ورزش تهیه وثبت گردد
توجه:4) روزهای دیگر هفته میتوانید به ورزشهای مورد علاقه بپردازد