به نام الله

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

برنامه ۱۳ هفته ای پیاده روی / دو

هفته پنجم

شنبه (۴۰ دقیقه)

۳دقیقه دویدن ، ۱ دقیقه پیاده روی ،این کار را ۱۰ بار تکرار کنید

دوشنبه (۳۰ دقیقه)

۲دقیقه دویدن ، ۱دقیقه پیاده روی ، این کاررا ۱۰ بار تکرار کنید

چهار شنبه (۳۶ دقیقه)

۳ دقیقه دویدن ، ۱دقیقه پیاده روی ، این کاررا ۹ بار تکرار شود

توجه (۱):کسانی که مشکل قلبی وعروقی ویا مشکل خاصی دارند قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنند

توجه (۲): دویدن : یعنی بالا رفتن ضربان قلب (البته هرکسی به اندازه توان خودش) دویدن ملایم

توجه(۳): تعیین روزهای هفته وساعات روز با خود فرد است

توجه(۴) :دفتر گزارش روزانه ورزش تهیه وثبت گردد

توجه (۵):روزهای دیگر هفته میتوانید به ورزشهای مورد علاقه بپردازد