FITDR

آمادگی جسمانی نوجوانان

برنامه‌ی ساده و ایمن برای افزایش قدرت و استقامت متناسب با سن رشد

رایگان

اصول کلی

هدف این برنامه، ساخت پایه‌ای امن از قدرت، استقامت و هماهنگی حرکتی برای نوجوانان است — با تمرکز بر فرم صحیح حرکات، نه وزنه‌ی سنگین. ۳ جلسه در هفته کافی است.

در سنین رشد، اولویت با یادگیری تکنیک درست حرکات است، نه افزایش شدت. همیشه یک بزرگسال مسئول در حین تمرین حضور داشته باشد.

گرم‌کردن (۸ تا ۱۰ دقیقه)

دو سبک، حرکات پویا مثل چرخش بازو، لانج پویا، بالا آوردن زانو در جا

بخش اصلی

حرکت	مقدار	هدف
اسکات با وزن بدن	۳ ست × ۱۲ تکرار	قدرت پایین‌تنه
شنا سوئدی (روی زانو در صورت نیاز)	۳ ست × ۸ تا ۱۰ تکرار	قدرت بالاتنه
پلانک	۳ ست × ۲۰ ثانیه	ثبات مرکزی بدن
طناب زدن یا دویدن سبک در جا	۳ ست × ۳۰ ثانیه	استقامت قلبی-عروقی
لانج پیاده‌روی	۲ ست × ۸ تکرار هر پا	تعادل و هماهنگی

بازی‌های تکمیلی (اختیاری، برای انگیزه)

دوی امدادی کوتاه، بازی‌های توپی، یا طناب‌زنی گروهی — تحرک بیشتر با حس سرگرمی، بدون فشار روانی رقابتی.

سردکردن (۵ دقیقه)

کشش‌های ایستای ملایم برای پاها، کمر و شانه‌ها