



روز	برنامه
شنبه	طناب زدن: ۱۰ دقیقه
تمرینات قدرتی	اسکات با وزن بدن: ۲ ست × 15 تکرار
	اسکات با هالتر: ۳ ست × 10 تکرار
	مرکت صبیح پفیر: ۳ ست × 12 تکرار
	پرس سینه با هالتر: 3 ست در 12 تکرار
	شنا سوئدی: 4 ست در مداکتر
	پین آپ: 4 ست در مداکتر
	پرس سرشانه هالتر: 4 ست در 12 تکرار
	درازنشست: 3 ست در مداکتر
	پلانک: 3 ست، 30 ثانیه تا 1 دقیقه
یک شنبه	نرم دوی: 2 کیلومتر
تمرینات	10×10 رفت و برگشت: 4 ست پرفشار (بین هر ست 2 دقیقه راه رفتن)
چابکی و هوازی	نرم دوی: 1 کیلومتر
	کشش: 10 دقیقه
دوشنبه	5 تا 10 کیلومتر دویدن با 75٪ توان
تمرین	سرد کردن و کشش: 15 دقیقه
استقامت	
سه شنبه:	طناب زدن: 10 دقیقه
تمرینات قدرتی	پرس سینه: 3 ست × 12 تکرار
	شنا سوئدی: 4 ست × مداکتر



ملوپا با دستگاه: 3 ست × 12 تکرار	
لانگز: 3 ست × 10 تکرار هر پا	
لیفت: 3 ست × 12 تکرار	
پین آپ: 4 ست × مداکتر	
بارفیکس: 4 ست × مداکتر	
کول با هالتر: 4 ست × 12 تکرار	
درازنشست: 5 ست × مداکتر	
مچ با دمبل: 5 ست × 15 تکرار هر دست	
کشش: 10 دقیقه	
یکی از 3 تمرین زیر به صورت انتخابی:	چهارشنبه:
شنا کردن: با تمرکز بر استقامت و مسافت. مدت	هوازی انتخابی
زمان: 1 ساعت.	
دوچرخه سواری: فشار متوسط 90 دقیقه .	
طناب زدن: 45 دقیقه تا یک ساعت.	
3 تا 5 ساعت کوهپیمایی با کوله 5 کیلویی	پنج شنبه:
کشش 20 دقیقه	کوهپیمایی
استراحت	جمعه

پایگاه ورزشی موج کوه

<https://mojekooh.com/>