

روتین برگ خالی

Routine -

Routine -

Routine -

استراحت بین حرکات

استراحت بین ست

استراحت بین حرکات

استراحت بین ست

استراحت بین حرکات

استراحت بین ست

نکات

ضریب سختی

زمان برنامه

نکات

ضریب سختی

زمان برنامه

نکات

ضریب سختی

زمان برنامه

در پنل ادمین برای نوشتن روتین نیاز به گزینه ای داریم که نوع آن راند را مشخص کند که :

AMRAP , EMOM , TABATA , simple

در گزینه های آن است و با انتخاب آن ۲ چیز معین می شود.

۱- مشخص شدن زمان فعالیت و استراحت بین ست و حرکات

۲- ثبت اطلاعات زمانی در برنامه ی کاربر به منظور مانیتورینگ تمرینی

Routine (number) – (title)

برنامه (شماره) - (عنوان)

		AMRAP 20 min
در اینجا به یک تایمر ۲۰ دقیقه و یک جای خالی در برنامه ی کاربر که تعداد تکرار ها ی ست را بنویسد نیاز داریم.	300 M Run 10 Reps move 1 15 Seconds Move 2	۳۰۰ متر دو ۱۰ تکرار حرکت ۱ ۱۵ ثانیه حرکت ۲
در اینجا شاهد یک سیستم تمرینی ساده هستیم. حرکات از نوع ساده با تایم فعالیت ۳۰ ثانیه و استراحت از قبل تعیین شده ی ۳۰ ثانیه ولی قابل تغییر	3 Rounds Of: 10 Reps move 3 15 Reps move 4 30 Sec move 5	۳ ست از: ۱۰ عدد حرکت ۳ ۱۵ عدد حرکت ۴ ۳۰ ثانیه حرکت ۵
در اینجا به یک دقیقه شمار نیاز داریم که ۸ دقیقه را بشمرد و با نزدیک شدن به انتهای هر دقیقه ۵ ثانیه باقی مانده را بشمارد و در ابتدای هر دقیقه بگوید که دقیقه ی چندم است	EMOM 8 12 Reps move 6	EMOM 8 ۱۲ عدد حرکت ۶
در این سیستم به یک شمارنده نیاز داریم که ۲۰ ثانیه برای فعالیت و ۱۰ ثانیه برای استراحت در تعداد راند مورد نظر بگیرد	TABATA Move7 & move 8	TABATA حرکت ۷ و حرکت ۸
در اینجا یعنی ۲۰ ثانیه حرکت ۷ و ۱۰ ثانیه استراحت و ۲۰ ثانیه حرکت ۸ و		

Rest between Moves

Rest Between Rounds

Difficulty

Note

استراحت بین حرکات

استراحت بین ست ها

ضریب سختی

توضیحات