

کارگاه اختیاری ۴ D Pro – Cross Core

ردیف	موضوع	حدود، سرفصل آموزشی	جزئیات، اهداف یادگیری	منابع آموزشی (عنوان، مولف، مترجم، ناشر)		مدت آموزش		زمان
				تئوری	عملی	تئوری	عملی	
۱	کراس کور چیست؟	تعریف کراس کور و تاریخچه		Beginner Cross Core		۱۸۰	۶۰	۲۴۰
		تمرینات چرخشی تحت وزن بدن	تمرینات ضد چرخش و چرخشی					
		اجزای کراس کور	نحوه ی نصب و اطلاعات اجزا					
		تنظیمات طول طناب و آماده سازی	قفل نمودن قرقره و نصب تسمه در حالت‌های مختلف					
			اندازه طول طناب و نحوه درست استفاده از پدالها و دسته ها					
		وضعیت‌های ایستادن	نحوه قرار گیری نسبت به تکیه گاه و تعیین شدت					
شیوه های تمرینات مقاومتی	شدت و بار اضافی در تمرینات مقاومتی معلق							
۲	فوردی پرو چیست؟	تعریف فوردی پرو و تاریخچه		۴D Pro Guide		۱۸۰	۶۰	۲۴۰
		قوانین کلی فوردی پرو	قوانین کلی فوردی پرو					
		اجزای فوردی پرو	نحوه ی نصب و اطلاعات اجزا					
		تنظیمات طول طناب و آماده سازی	طریقه ی استفاده از لامبدها					
			طریقه ی استفاده از لامبدها در وزن های مختلف					
		وضعیت‌های ایستادن	نحوه قرار گیری نسبت به زمین					
۳	آموزش حرکات اصلی	تمرینات بالاتنه	عضلات بالاتنه + اضافه بار			۰	۴۲۰	۱۴۴۰
		تمرینات پایین تنه	عضلات پایین تنه + اضافه بار					
		تمرینات هسته مرکزی	عضلات میان تنه + انواع حرکتها چرخشی و غیر چرخشی میان تنه + اضافه بار					
		تمرینات کششی و انعطاف پذیری	انواع تمرینات پویا و غیر پویا					
۴۸۰	آزمون در پایان دوره	آزمون تئوری برابر سرفصل های آموزشی و آزمون عملی اجرا و نحوه صحیح آموزش حرکات فرا گرفته شده						
هدف آموزش	اجرای اصولی و مقدمه مربیگری	زمان کل دوره آموزشی ←						
نیازمندی های آموزشی:		ویدئو پرزگتور – ابزار تمرینات معلق برای هر دو نفر یک ابزار						

۲۴۰۰ دقیقه