



باشگاه کوهنوردی همت شمیران
تاسیس ۱۳۵۵

طراحی یک برنامه تمرینی ترکیبی برای کوهنوردی

ارایه دهنده: امیر شرافتی

۲۸ مهر ۱۴۰۴

فهرست مطالب

۱- مقدمه

۲- اجزاء یک برنامه تمرینی برای کوهنوردی

- ۲-۲- استقامت هوازی
- ۲-۳- ریکاوری و بازیابی
- ۲-۴- تعدیل و سازگاری با ارتفاع
- ۲-۵- تمرین ذهنی

۳- مثال هایی از برنامه تمرینی برای کوهنوردی

- ۳-۱- دو برنامه هفتگی ترکیبی
- ۳-۲- یک برنامه ۴ ماه برای صعود به قله های بالای ۶۰۰۰ متر
- ۳-۱- یک برنامه ۶ ماه برای صعود به قله های بالای ۷۰۰۰ و ۸۰۰۰ متر



۱- مقدمه

۱-۱- چرا اینجا هستیم؟

- ❖ کوهنوردی اگر فراتر از یک تفریح باشد و به آن به عنوان یک ورزش تخصص نگاه شود، یک چالش بزرگ جسمی و ذهنی و روحی خواهد بود. تجربه های صعود موفق، ایمنو لذت بخش، نیازمند چیزی بیشتر از عشق به طبیعت است و نیاز به آمادگی جسمانی هدفمند و علمی دارد.
- ❖ چند نفر از شما تجربه کرده اید که در میانه صعود، به جای لذت بردن از مسیر، درگیر خستگی شدید بدنی، درد عضلانی یا کمبود توان شده اید و در نهایت از نظر ذهنی از یک صعود خسته شده اید؟

۱-۲- مشکل کجاست و راه حل چیست ؟

- ❖ بسیاری از کوهنوردان در طول هفته یا تمرین نمی کنند یا تمرینات شان جامع و متناسب با نیازهای موهستان و کوهنوردی نیست. دویدن صرف یا تمرینات بدنسازی عمومی، پاسخگوی نیازهای منحصر به فرد صعود قله ها مانند استقامت عضلانی طولانی مدت، تحمل حمل کوله پشتی های سنگین، قدرت در عضلات پا برای فرود آمدن از کوه و سازگاری با ارتفاع نیستند.
- ❖ یک برنامه تمرینی جامع، شاه کلید کاهش آسیب دیدگی، افزایش توان صعود و مهم تر از همه، ایمنی شما در کوهستان خواهد بود.

۱-۲- در این کارگاه چه چیزی یاد می گیریم؟

- ❖ هدف این است که هریک از شما در پایان این کارگاه، با در دست داشتن اصول علمی، بتوانید برنامه تمرین شخصی سازی شده خود را برای صعودهای بعدی تان تدوین کنید.

۲- اجزاء یک برنامه تمرینی برای کوهنوردی

❖ در این کارگاه آموزشی قصد داریم قدم به قدم یک برنامه تمرینی جامع و علمی را طراحی کنیم که کلیه ابعاد مورد نیاز کوهنوردی را در بر بگیرد در ابتدا نیاز داریم که اجزاء یک برنامه تمرینی برای کوهنوردی را بشناسیم که شامل موارد زیر می باشد و در ادامه به شرح آنها خواهیم پرداخت.

- ۱- استقامت عضلانی
- ۲- استقامت هوازی
- ۳- ریکاوری و بازیابی
- ۴- تعدیل و سازگاری با ارتفاع
- ۵- تمرین ذهنی

❖ یک برنامه تمرینی جامع و علمی می تواند مزایای زیر را به همراه داشته باشد :

- ۱- افزایش ایمنی : کاهش احتمال آسیب دیدگی های رایج کوهنوردی مانند زانو درد، کمردرد، پیچ خوردگی
- ۲- بهبود عملکرد و موفقیت صعود : توانایی حمل کوله سنگین، گام برداری طولانی، مقابله با خستگی
- ۳- سازگاری با محیط کوهستان : افزایش تحمل در برابر ارتفاع، سرما، باد و شرایط سخت و متغیر
- ۴- کاهش خستگی و ریکاوری سریع تر : لذت بردن از صعود به جای صرفاً تحمل آن
- ۵- افزایش قدرت ذهنی : تحمل ذهنی راحت تر و طولانی مدت تر در برابر مشکلات و سختی های صعود



۲-۱- استقامت عضلانی

در ورزشکاران، بسته به نوع ورزشی که انجام می دهند می تواند قدرت عضلانی در اولویت باشد و یا می تواند استقامت عضلانی در اولویت قرار بگیرد. بطور مثال برای وزنه برداران، قدرت عضلانی و برای کوهنوردان، استقامت عضلانی اولویت بالاتری دارد.

❖ تعریف استقامت عضلانی

توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اجرای مجموعه ای از انقباض ها با تکرار زیاد

❖ چند نکته مهم در خصوص استقامت عضلانی

۱- با افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی هم افزایش می یابد.

۲- قدرت عضلانی معمولاً بر عضلات بزرگ تاکید می کند و هرچه عضله بزرگتر باشد، قدرت آن بیشتر خواهد شد ولی استقامت عضلانی ارتباطی با بزرگی و حجم عضله ندارد. (به عنوان مثال می توانید به عضلات دوندگان استقامت و همچنین سنگ نوردان توجه نمایید.)

۳- استقامت عضلانی بر اساس " **اصل اضافه بار** " افزایش می یابد. طبق این اصل، برای کسب قدرت عضلانی بیشتر، شخص باید به تمریناتی بپردازد که فشار آنها بر عضلات، بیش از حد طبیعی باشد.

۴- تقویت قدرت عضلانی باید به صورت تدریجی باشد، زیرا پیشرفت سریع، ممکن است صدمات عضلانی - استخوانی ایجاد کند.



فعالیت های مناسب برای تقویت استقامت عضلانی با رویکرد کوهنوردی

نام فعالیت	محدوده عضله	تقویت عضلات	کاربرد در کوهنوردی
اسکوات	Squats	ران (چهارسر و همسترینگ) و باسن	صعود و فرود و همچنین برف کوبی
لانگز	Lunges	تک پا و ثبات زانو	قدم برداشتن در مسیرهای ناهموار
پل باسن تک پا	Glute Bridge	باسن	حفظ قدرت در شیب های تند
لیفت مرده	Deadlift	پشت ران و عضلات کمر	حمل کوله پشتی و حفظ وضعیت بدنی در شیب
شنا	Push ups	سینه و پشت بازو	پایداری شانه ها برای استفاده از باتوم و یومار زدن
بارفیکس	Pull ups	بازو ها پشت و زیر بغل	بالاکشی و فیکس کردن در قسمت های دست به سنگ و حمل کوله
بارفیکس با دست برعکس	Chin ups	پشت و سرشانه و جلو و پشت بازو	بالاکشی و فیکس کردن در قسمت های دست به سنگ و حمل کوله
قیچی پا	Scissors	مورب شکمی	تعادل و چرخش های بدن
شکم با بالا آوردن جفت پا	Leg raise	شکم	تعادل و چرخش های بدن
فیله کمر	Hyperextension	کمر	حمل کوله پشتی و حفظ وضعیت بدنی در شیب
پلانک جلو	Plunk Front	شکم، کمر و شانه	حفظ تعادل و وضعیت بدنی در شیب و حمل کوله پشتی
پلانک بغل	Plunk Side	شکم، کمر و شانه	حفظ تعادل و وضعیت بدنی در شیب و حمل کوله پشتی



باشگاه کوهنوردی همت شمیران

تاسیس ۱۳۵۵

یک برنامه تمرینی برای تقویت استقامت عضلانی با رویکرد کوهنوردی

تعداد تمرین در هفته	حداکثر شرایط فعالیت			حداقل شرایط فعالیت			نام فعالیت		محدوده عضله
	تعداد ست	تکرار	شدت	تعداد ست	تکرار	شدت	فارسی	لاتین	
دو روز	۳	۲۵	۱۵ کیلو	۲	۱۰	۵ کیلو	اسکوات	Squats	پایین تنه
دو روز	۳	۱۵	۱۵ کیلو	۲	۱۰	۵ کیلو	لانگز	Lunges	
دو روز	۲	۲۵	۱۵ کیلو	۲	۱۵	۵ کیلو	پل باسن تک پا	Glute Bridge	
دو روز	۳	۲۵	۱۵ کیلو	۲	۱۰	۵ کیلو	لیفت مرده	Deadlift	بالا تنه
دو روز	۳	۲۰		۲	۱۰		شنا	Push ups	
دو روز	۳	۱۲		۲	۸		بارفیکس	Pull ups	
دو روز	۳	۱۲		۲	۱۰		بارفیکس با دست برعکس	Chin ups	
دو روز	۳	۲۰		۲	۱۰		قیچی پا	Scissors	میان تنه
دو روز	۳	۲۰		۲	۱۰		شکم با بالا آوردن جفت پا	Leg raise	
دو روز	۳	۲۵		۲	۱۰		فیله کمر	Hyperextension	
دو روز	۳	۶۰ ثانیه		۲	۴۵ ثانیه		پلانک جلو	Plunk Front	
دو روز	۳	۴۵ ثانیه		۲	۳۰ ثانیه		پلانک بغل	Plunk Side	

۲-۲- استقامت هوازی (استقامت قلبی-تنفسی)

استقامت هوازی که به آن استقامت قلبی-تنفسی هم می گویند، مهمترین فاکتور در آمادگی جسمانی است که سهم بسزایی در افزایش قابلیت ورزشکاران، به خصوص در ورزش های استقامتی دارد و از عوامل مهم تندرستی است.

❖ تعریف استقامت هوازی

- توانایی اجرای فعالیت جسمانی سنگین، توسط گروه عضلات بزرگ در زمان نسبتاً زیاد.
- توانایی قلب برای راندن حجم بیشتری از خون غنی از اکسیژن به عضلات و مصرف هرچه بیشتر آن
- توانایی بدن برای مقاومت در برابر خستگی در ورزش های طولانی مدت و بازیافت سریع تر

❖ نکاتی در خصوص تمرین استقامت هوازی

نکته ۱: تمرین هوازی هر نوع تمرینی است که در آن ضربان قلب ۶۰ تا ۸۰٪ حداکثر ضربان قلب باشد و حداقل ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد.

نکته ۱: یکی از اصول اساسی تمرین های هوازی، مداومت در آن می باشد زیرا آمادگی به دست آمده از طریق تمرینات هوازی ذخیره نمی شوند و با کنار گذاشتن آنها به سرعت از بین می رود.

نکته ۲: برای آن که از آثار مثبت هوازی بهره بیشتری ببرید، بهتر است به جای افزودن به شدت تمرین ابتدا مدت زمان فعالیت را افزایش دهید و بعد به مرور زمان، شدت فعالیت را بالا ببرید.

یک برنامه تمرینی برای تقویت استقامت هوازی با رویکرد کوهنوردی

کاربرد در کوهنوردی	تعداد تمرین در هفته	حداکثر شرایط فعالیت		حداقل شرایط فعالیت		فعالیت
		مسافت	وزن کوله	مسافت	وزن کوله	
تقویت سیستم قلبی و عروقی	دو بار	۱۰ کیلومتر		۵ کیلومتر		دویدن استقامتی
تقویت سیستم قلبی و عروقی و بهبود توانایی تحمل فعالیت های طولانی	یک بار	۱۵ کیلومتر ۱۵ کیلومتر	۲۰ کیلو	۱۰ کیلومتر ۱۰ کیلومتر	۵ کیلو	دویدن استقامتی یا پیاده روی با کوله
تقویت سیستم قلبی و عروقی و بهبود توانایی تحمل فعالیت های طولانی	یک بار	۲۳ کیلومتر ۲۰ کیلومتر	۲۰ کیلو			دویدن استقامتی یا پیاده روی با کوله

❖ نکات مهم در خصوص تمرینات استقامت هوازی

۱- در تمام فعالیت های هوازی، شدت فعالیت باید به گونه ای باشد که ضربان قلب بین ۶۰ تا ۸۰ درصد، حداکثر ضربان قلب باشد.

۲- بین دو تمرین هوازی می بایست حداقل ۴۸ ساعت فاصله باشد.

۳- هر تمرین هوازی حداقل می بایست ۴۵ دقیقه باشد.

۴- بجای دویدن استقامتی و پیاده روی با کوله می توان از فعالیت های دوچرخه سواری، شنا، پله نوردی با شدت و استقامت مشابه استفاده کرد.

۲-۳- ریکاوری و بازیابی

ریکاوری در ورزش به معنای بازگشت بدن به حالت نرمال و آمادگی برای جلسه بعدی تمرین است و یک جزء حیاتی در هر برنامه ورزشی محسوب می شود. ریکاوری بعد از ورزش شامل فعالیت هایی مانند کاهش فشار، افزایش جریان خون، تغذیه، خواب و استراحت است. این فعالیت ها باعث افزایش عملکرد بدن می شوند و به عضلات کمک می کنند تا به سرعت ترمیم و بازسازی شوند و به بدن کمک می کنند تا خستگی را بهبود ببخشند.

❖ فواید ریکاوری عبارتند از

- ۱- بازگشت کل بدن به حالت اول
- ۲- جلوگیری از آسیب های متعدد در بدن
- ۳- ایجاد آرامش و تنظیم ضربان قلب و بهبود انعطاف پذیری
- ۴- جلوگیری از انباشت اسید لاکتیک (که همان کوفتگی عضلات که در بین موهنوردان رایج است)
- ۵- آمادگی و سرحال نگه داشتن بدن برای صعود های بعدی

❖ انواع ریکاوری

- ۱- ریکاوری فعال
- ۲- ریکاوری غیر فعال

که در ادامه به شرح هر یک از انواع ریکاوی خواهیم پرداخت.

❖ ریکاوری فعال

ریکاوری فعال شامل انجام تمرینات با شدت کم پس از یک تمرین شدید می باشد و اغلب مفیدتر از استراحت کامل می باشد. این فعالیت ها می توانند جریان خون را حفظ کرده و به عضلات کمک کنند تا پس از فعالیت بدنی شدید خود را بازسازی و بازیابی کنند. فعالیت های ریکاوری فعال عبارتند از :

- ۱- شنا کردن نرم و سبک (کاهش فشار بر مفاصل و افزایش حرکت عضلانی)
- ۲- پیاده روی یا نرم و دیدن (بهبود گردش خون و کاهش سفتی عضلات)
- ۳- دوچرخه سواری سبک (افزایش گردش خون در عضلات پا و کاهش درد)
- ۴- حرکات کششی (افزایش انعطاف پذیری و کاهش تنش عضلانی)
- ۵- یوگا (افزایش انعطاف پذیری، بهبود تنفس و کاهش استرس)
- ۶- ماساژ عضلانی (کاهش تنش عضلانی و بهبود گردش خون به عضلات)
- ۷- تمرینات تعادلی (بهبود هماهنگی و کاهش احتمال آسیب های مربوط به تعادل)
- ۸- تمرینات تنفسی (کاهش استرس و بهبود عملکرد سیستم تنفسی)
- ۹- استفاده از فوم رولر (کاهش التهاب و رفع گرفتگی عضلانی)
- ۱۰- کشش دینامیک (حرکات کششی متحرک برای گرم کردن و سرد کردن بدن قبل و بعد از تمرین)

❖ ریکاوری غیرفعال

در طی ریکاوری غیر فعال، بدن به طور کامل در حالت استراحت باقی می ماند و می تواند شامل نشستن یا عدم تحرک باشد. در صورت آسیب دیدگی یا درد، ریکاوری غیر فعال مهم و مفید است. اگر پس از ورزش، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی بسیار خسته هستید، ممکن است به ریکاوری غیر فعال نیاز داشته باشید.

❖ توصیه های تغذیه ای برای ریکاوری

تغذیه مناسب و متعادل یکی از عوامل مهم در ریکاوری بدن بعد از ورزش است. انتخاب غذاهای مناسب بعد از ورزش کمک می کند سریع تر ریکاوری کنید، عضله بسازید و برای حرکت های ورزشی بعدی آماده شوید. در ادامه به مواد غذایی موثر در ریکاوری اشاره شده است :

۱- مصرف آب (جبران آب از دست رفته از بدن به دلیل تعرق در هنگام ورزش و هیدراتاسیون بدن)

۲- پروتئین ها (برای بازسازی و بهبود عضلات بعد از ورزش مانند تخم مرغ، کره بادام زمینی، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لوبیا، لبنیات و سویا

۳- کربوهیدرات (برای بازسازی و ریکاوری عضلات به عنوان منبع انرژی بسیار مفید است و بهتر است از منابع کربوهیدراتی با شکرهای ساده مانند : میوه ها، آبمیوه های طبیعی، نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی استفاده کرد. اما به این نکته هم باید توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها می تواند منجر به تجمع اسید لاکتیک و گرفتگی عضلات شود بنابراین باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کنید.)

۴- ویتامین C (جلوگیری از آسیب های اکسیداتیو در بدن با مصرف پرتقال، توت فرنگی، خرما و سبزی)

۵- مواد معدنی (جبران مواد معدنی خارج شده از بدن مانند سدیم، منیزیم و پتاسیم با مصرف موز، کشک، آجیل، سبزیجات خام، میگو، نان سبوس دار، برگه زردآلو، ماهی، ماست طبیعی و شکلات تلخ)

۶- چربی های سالم (استفاده از چربی های اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا ۳ برای ریکاوری بعد از ورزش با مصرف ماهی، آووکادو، بادام و کره بادام زمینی)

یک برنامه تمرینی برای ریکاوری با رویکرد کوهنوردی

زمان انجام	توضیحات	فعالیت
۷ تا ۹ ساعت در شب	حیاتی ترین بخش ریکاوری جسمی و ذهنی	خواب کافی
قبل و بلافاصله بعد از تمرین (نسبت کربوهیدرات به پروتئین ۱:۳ تا ۱:۴)	جایگزینی ذخایر انرژی (گلیکوژن) و ترمیم بافت ها (پروتئین)	هیدراتاسیون و تغذیه
بعد از هر جلسه تمرین و همچنین در روزهای استراحت فعال	کاهش گرفتگی عضلانی و بهبود انعطاف پذیری	سرد کردن و کشش
پیاده روی سبک، شنای آرام، دوچرخه سواری نرم و یوگا	جریان خون ملایم برای دفع مواد زائد متابولیکی	استراحت فعال
۱ تا ۲ بار در هفته (تمرکز بر پاها و کمر)	آزاد سازی گره های عضلانی و بهبود گردش خون	ماساژ و فوم رولینگ
حداقل ۱ روز کامل در هفته	فرصت برای ترمیم عضلات و سیستم عصبی	استراحت کامل

۲-۴- تعدیل و سازگاری با ارتفاع

معمولا بعد از انجام تمرینات استقامت عضلانی و استقامت هوازی در یک بازه چند هفته ای تا چند ماهه و رسیدن به آمادگی مطلوب در این حوزه ها برای یک صعود شاخص، می بایست برای سازگاری با ارتفاع و آماده شدن برای صعود شاخص موارد زیر را رعایت کنیم :

۱- شروع فرآیند تعدیل و کاهش فعالیت ها از ۱ تا ۴ هفته قبل از صعود شاخص

۲- کاهش حجم تمرینات به ۵۰ تا ۶۰٪ قبل

۳- اجازه ریکاوری کامل بدن (ریکاوری فعال) و ذخیره انرژی

۴- تمرکز بر انعطاف پذیری و انجام حرکات کششی

۵- صعود به ارتفاعات بالا به ترتیب بالای ۳۰۰۰ متر، ۴۰۰۰ متر و ۵۰۰۰ متر

۶- اجرای چند برنامه شب مانی در ارتفاعات بالا



کوهنوردی علاوه بر آمادگی جسمانی، نیازمند آمادگی ذهنی بالایی نیز هست، ذهن شما نقش حیاتی در مواجهه با چالش ها، مدیریت استرس و حفظ تمرکز در شرایط دشوار موهستان دارد. کوهنوردی چالش های ذهنی فراوانی دارد مانند خستگی، سرما، ارتفاع، ترس، تصمیم گیری های سخت. آمادگی ذهنی بالا باعث می شود قدرت تحمل شما افزایش پیدا کند.

تکنیک	هدف	روش اجرا
تجسم و تصویر سازی ذهنی	آمادگی برای شرایط سخت و افزایش اعتماد به نفس	مرور مسیر و تجسم موفقیت در صعود و مقابله موفق با سختی ها
تنفس آگاهانه و مدیتیشن	مدیریت استرس و حفظ آرامش در شرایط پرفشار و ارتفاع	تمرکز بر دم و بازدم عمیق و ریتمیک (تنفس شکمی) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز و همچنین تنفس جعبه ای (مثلا ۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه نگه داشتن - ۴ ثانیه بازدم - ۴ ثانیه توقف)
تعیین هدف و تقسیم کار	حفظ انگیزه و جلوگیری از غرق شدن در عظمت مسیر	تقسیم صعود به اهداف کوچک تر و تمرکز بر لحظه حال و فکر نکردن به بقیه قسمت های برنامه (مثلا تا سنگ بزرگ بعدی، تا پیچ مسیر یا تا گردنه)
پذیرش ناراحتی	افزایش تحمل سختی و دوری از افکار منفی	حین تمرینات سخت (مانند کوهپیمایی با کوله سنگین) به جای مبارزه با خستگی، آن را بپذیرید و به عنوان قسمتی از شرایط تغییر ناپذیر برنامه در نظر بگیرید-- شناسایی ترس ها (ترس از ارتفاع، بدتر شدن آب و هوا یا شکست) و مکتوب کردن آنها باعث می شود قدرت آنها را کاهش دهید.
گفتگوی درونی مثبت	ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس	جایگزینی : عبارات منفی مانند " نمی توانم ادامه بدهم یا خسته ام " با عبارت مثبت و قاطع مانند " من برای این تمرین کرده ام یا من قوی هستم " - مانترا یعنی تکرار عبارتی کوتاه و الهام بخش
هدف گذاری صحیح	ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس	انتخاب اهداف مشخص و واقع بینانه برای صعود خود، انگیزه شما را حفظ می کند. دلیل اصلی شما برای کوهنوردی (چالش، زیبایی، دستاورد شخصی)، می تواند، نیروی محرکه شما در سختی ها خواهد بود.

❖ چند نکته مهم در طراحی یک برنامه تمرینی برای کوهنوردی

- ۱- هر انسانی از نظر فیزیولوژیکی یک سقفی در هر فعالیت ورزشی دارد. امکان دارد با تمرین درست در کوهنوردی رشد کند اما هیچگاه نمی تواند از سقف خود بالاتر رود و دانستن این نکته برای هر کوهنوردی حیاتی است باعث می شود خود را بصورت غیر آگاهانه با دیگران مقایسه نکند.
- ۲- تمام تمریناتی که در این بخش (اجزاء یک برنامه تمرینی برای کوهنوردی) اریه شد با حداقل امکانات و در خانه قابل انجام است با امکاناتی مانند هالتر، دمبل، چند وزنه و میله بارفیکس و نیازی به باشگاه بدنسازی رفتن ندارد.
- ۳- چنانچه امکان حضور در باشگاه های بدنسازی را دارید می توانید برای حرکت های انتخابی خود بر نوع عضله و فشار وارد بر آن تمرکز کنید نه روش بیان شده، در نتیجه می توانید حرکت های مشابه که در باشگاه ها با دستگاه های مدرن قابل انجام است، را جایگزین نمایید.
- ۴- در صورت افزایش آمادگی سیستمقلبی - عروقی خود می توانید از تمرین های تناوبی (HIIT یا اینتروال) استفاده نمایید که باعث افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی ($VO_2 \max$) و تحمل لاکتات خواهد شد. می توانید این تمرین ها را ۱ بار در هفته با دویدن سریع متناوب با استراحت فعال یا دوچرخه سواری اینتروال انجام دهید.
- ۵- بین هر دو تمرین مشابه، بهتر است ۴۸ ساعت فاصله برای ریکاوری سیستم های تحت فشار در نظر گرفته شود.

۳- مثال هایی از برنامه تمرینی برای کوهنوردی

۳-۱- دو برنامه هفتگی ترکیبی

روز هفته	تمرین
شنبه	تمرین استقامت قدرتی کل بدن + تمرین استقامت هوازی سبک (۳۰ دقیقه)
یکشنبه	راهپیمایی با بار (پیاده روی روی شیب یا در کوهستان با کوله)
دوشنبه	تمرین اینتروال (دویدن یا دوچرخه سواری تناوبی - ۳۰ دقیقه)
سه شنبه	تمرین استقامت قدرتی کل بدن + تمرین استقامت هوازی سبک (۴۵ دقیقه)
چهارشنبه	استراحت فعال (پیاده روی سبک، دوچرخه سواری نرم، یوگا و حرکت های کششی)
پنجشنبه	راهپیمایی با بار (پیاده روی روی شیب یا در کوهستان با کوله ولی طولانی تر از تمرین دوشنبه)
جمعه	استراحت کامل و ریکاوری غیر فعال

تمرین	روز هفته
تمرین استقامت هوازی ۴۵ تا ۹۰ دقیقه	شنبه
تمرین اینتروال ۳۰ الی ۴۵ دقیقه + تمرین استقامت عضلانی	یکشنبه
تمرین استقامت هوازی ۴۵ تا ۹۰ دقیقه	دوشنبه
تمرین اینتروال ۳۰ الی ۴۵ دقیقه + تمرین استقامت عضلانی	سه شنبه
تمرین استقامت هوازی ۴۵ تا ۹۰ دقیقه	چهارشنبه
پیاده روی روزانه با استفاده از کوله پشتی	پنجشنبه
روز ریکاوری فعال و استراحت	جمعه



باشگاه کوهنوردی همت شمیران

تاسیس ۱۳۵۵

۳-۲- یک برنامه ۴ ماه برای صعود به قله های بالای ۶۰۰۰ متر

4 Months Training Plan, Peak climbing up-to 6500M

Description	Months	Months	Months	Day	Day	Day	Day	Day	Day	Day	Day	Training notes
	1	2 - 3	4	M	T	W	T	F	S	S		
FOUNDATION												
Lower-body - 5 kg Squats (2 sets 10 reps)	2X per Week											
Lower body - 5 kg Lunges (2 sets 10 reps each leg)	2X per Week											
Lower body - 5 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 15 reps)	2X per Week											
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (2 sets 10 reps)	2X per Week											
Core - Plank front (45 sec) side (30 sec) - (2 sets)	2X per Week											
Upper - pushups (2 sets 10 reps) Pull ups (3 sets 10/8/6 reps)	2X per Week											
Endurance Running - 5km	2X per Week											
Endurance Running - 10km long run	2X per Week											
Rest Day	1X per week											
Strength/Endurance (Aerobic + Muscular)												
Lower-body - 10/15 kg Squats (3 sets 20 reps)		2X per Week										
Lower body - 10/15 kg Lunges (3 sets 10 reps each leg)		2X per Week										
Lower body - 10/15 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 20 reps)		2X per Week										
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (3 sets 15 reps)		2X per Week										
Core - Plank front (1 min) side (45 sec) - (3 sets)		2X per Week										
Upper - pushups (3 sets 15 reps) Pull ups (3 sets 10/10/8 reps)		2X per Week										
Endurance Running - 10km		2X per Week										
Endurance Running - 16 km or Hike 10km with 20kgs backpack		1X per Week										
Rest Day		1X per Week										
Tapering												
Lower-body - 10 kg Squats (2 sets 20 reps)			2X per Week									
Lower body - 10 kg Lunges (2 sets 10 reps each leg)			2X per Week									
Lower body - 10 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 20 reps)			2X per Week									
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (2 sets 20 reps)			2X per Week									
Core - Plank front (1 min) side (45 sec) - (3 sets)			2X per Week									
Upper - pushups (2 sets 15 reps) Pull ups (2 sets 10/8 reps)			2X per Week									
Endurance Running - 10km			2X per Week									
Endurance Running - 16 km or Hike 10km with 20kgs bag pack			1X per Week									
Rest Day			1 X per Week									

Endurance 60% / Strength 40% (Training Volume)

Other Endurance activities: Cycling, rock climbing, bouldering, swimming, uphill skiing.

Strength and Muscular endurance activities: Other gym workout sessions focusing on muscle endurance and strength can be incorporated.

Rest and Recovery: 8 hours of sleep every day is recommended. Stretching sessions before and after each workout session. Incorporate Foam roll exercises once a week. Cold shower for muscle recovery. Yoga can also be implemented.



باشگاه کوهنوردی همت شمیران

تاسیس ۱۳۵۵

۳-۲- یک برنامه ۶ ماه برای صعود به قله های بالای ۷۰۰۰ و ۸۰۰۰ متر

6 Months Training Plan for 7000M - 8000M+ Expeditions

Description	Months	Months	Months	Day	Day	Day	Day	Day	Day	Day	Training notes
	1	2 - 5	6	M	T	W	T	F	S	S	
FOUNDATION											
Lower-body - 5 kg Squats (2 sets 15 reps)	2X per Week										
Lower body - 5 kg Lunges (2 sets 10 reps each leg)	2X per Week										
Lower body - 5 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 15 reps)	2X per Week										
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (2 sets 20 reps)	2X per Week										
Core - Plank front (45 sec) side (30 sec) - (2 sets)	2X per Week										
Upper - pushups (2 sets 10/15 reps) Pull ups (3 sets 10/8/6 reps)	2X per Week										
Endurance Running - 5km	2X per Week										
Endurance Running - 10km long run	2X per Week										
Rest Day	1X per week										
Strength/Endurance (Aerobic + Muscular)											
Lower-body - 10/15 kg Squats (3 sets 25 reps)		2X per Week									
Lower body - 10/15 kg Lunges (3 sets 15 reps each leg)		2X per Week									
Lower body - 10/15 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 25 reps)		2X per Week									
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (3 sets 20 reps)		2X per Week									
Core - Plank front (1 min) side (45 sec) - (3 sets)		2X per Week									
Upper - pushups (3 sets 20 reps) Pull ups (3 sets 12/10/8 reps)		2X per Week									
Endurance Running - 10km		2X per Week									
Endurance Running - 16 km or Hike 10km with 20kgs backpack		1X per Week									
Endurance Running - 23Km (Half Marathon) or 20km hike with 20 kgs bag pack		1X Per month									
Rest Day		1X per Week									
Tapering											
Lower-body - 10/15 kg Squats (2 sets 20 reps)			2X per Week								
Lower body - 10/15 kg Lunges (2 sets 10 reps each leg)			2X per Week								
Lower body - 10/15 kg Glute Bridge or other Glutes workouts (2 sets 20 reps)			2X per Week								
Core - chin ups, scissors, bicycle and leg raise (2 sets 20 reps)			2X per Week								
Core - Plank front (1 min) side (45 sec) - (3 sets)			2X per Week								
Upper - pushups (2 sets 20 reps) Pull ups (2 sets 12/10/reps)			2X per Week								
Endurance Running - 10km			2X per Week								
Endurance Running - 16 km or Hike 10km with 20kgs bag pack			1X per Week								
Rest Day			1 X per Week								

Endurance 60% / Strength 40% (Training Volume)

Other Endurance activities: Cycling, rock climbing, bouldering, swimming, uphill skiing.

Strength and Muscular endurance activities: Other gym workout sessions focusing on muscle endurance and strength can be incorporated.

Rest and Recovery: 8 hours of sleep every day is recommended. Stretching sessions before and after each workout session. Incorporate Foam roll exercises once a week. Cold shower for muscle recovery. Yoga can also be implemented.

**FOCUS. DISCIPLINE. DON'T GIVE UP.
BELIEVE YOU CAN**

YOU ARE HALF WAY THERE

**با تمرکز داشتن، منضبط بودن، تسلیم نشدن و به خود
باور داشتن**

نیمی از راه را رفته اید.

با سپاس از توجه شما

