







## تمرینات ورزشی در امتحان پایانی دانشجویان در دروس تربیت بدنی و ورزش 1

با توجه به اینکه حرکات ورزشی ذیل نیاز به تجهیزات خاصی ندارد، لطفا در خانه به انجام تمرینات بپردازید.

	1. حرکت پروانه: 30 تکرار
	2. حرکت زانو بلند: 20 تکرار
	3. حرکت اسکوات: 30 تکرار
	4. حرکت لانج: 30 تکرار
	5. حرکت پشت بازو دیپ: 10 تکرار
	6. حرکت دراز و نشست: 30 تکرار

7. حرکت پلانک: 20 ثانیه



8. حرکت شنا سوئدی: 10 تکرار

