

## راهنمای برنامه بدنسازی (آماده‌سازی) ۸ هفته‌ای ویژه بازیکنان فوتبال (قبل از فصل مسابقه)

- حداکثر مدت یک جلسه تمرین آماده‌سازی بازیکنان فوتبال: ۱۲۰-۹۰ دقیقه (حجم تمرین زیاد - شدت تمرین کم)
- متوسط مدت یک جلسه تمرین آماده‌سازی بازیکنان فوتبال: ۸۰-۷۰ دقیقه (حجم تمرین متوسط - شدت تمرین متوسط).
- حداقل مدت یک جلسه تمرین آماده‌سازی بازیکنان فوتبال: ۶۰-۴۵ دقیقه (حجم تمرین کم - شدت تمرین زیاد).
- انجام دوهای سرعتی کوتاه و شدید با حداکثر توان، ۱۰ الی ۳۰ متر، زمان فعالیت ۳ الی ۴ ثانیه، زمان استراحت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه، نوع استراحت: غیر فعال.
- انجام دوهای سرعتی کوتاه و شدید با حداکثر توان، ۳۰ الی ۶۰ متر، زمان فعالیت ۴ الی ۱۰ ثانیه، زمان استراحت ۲۰ الی ۵۰ ثانیه، نوع استراحت: غیر فعال.
- انجام دوهای سرعتی بلند با شدت ۸۰ الی ۹۰ درصد توان، ۱۰۰ الی ۲۰۰ متر، زمان فعالیت ۱۵ الی ۴۰ ثانیه، زمان استراحت ۱ الی ۲ دقیقه، نوع استراحت: فعال (کار با توپ).
- انجام دوهای استقامتی و بلند مدت با شدت ۵۰ الی ۸۰ درصد توان، ۲ الی ۱۰ کیلومتر، زمان فعالیت ۱۵ الی ۵۰ دقیقه، زمان استراحت  $\frac{1}{2}$  زمان فعالیت، نوع استراحت فعال (کار با توپ).
- تمرینات برنامه‌ریزی شده از نوع تمرینات فزاینده (Progressive Training) بوده و اصل اضافه‌بار (Overload) در آن رعایت شده است.
- شدت تمرینات بین ۵۰ الی ۹۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه (Vo2 max) پیشرفت قابل توجهی را در ظرفیت هوازی بازیکنان بوجود می‌آورد.
- حجم تمرین: به مفهوم طول مدت زمانی اجرای یک جلسه تمرین فوتبال می‌باشد.
- شدت تمرین: میزان درجه‌ای از فشار تمرین است که ورزشکار قادر است در یک مدت زمان معین و در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهد.
- تکرار تمرین: تعداد فعالیت‌هایی که ورزشکار در یک مدت زمان معین انجام می‌دهد.
- تمرینات سرعتی تکراری به مدت ۳۰ ثانیه باعث افزایش ۸ درصد در حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه (Vo2max) می‌شود.
- تمرینات استقامتی (تداومی): تمریناتی که بطور پیوسته و مداوم در زمان طولانی انجام می‌شود را تمرینات استقامتی گویند.
- تمرینات سرعتی (تناوبی): تمریناتی که در آن وعده‌های فعالیت شدید، در دوره‌های فعالیت آرام و پراکنده انجام می‌شود و فاصله کار و استراحت به شکل بهینه تقسیم می‌شود.
- در صورت امکان بهتر است که تمرینات در صبح و عصر انجام شود، توصیه می‌شود تمرینات استقامتی در صبح و تمرینات تناوبی در عصر انجام شود.
- تمرینات آماده‌سازی را می‌توان هر روزه و با دو روز استراحت در پایان هفته و مصرف فراوان مواد قندی (پربوهیدرات) و یا یک روز در میان با رعایت رژیم پر قند (کربوهیدرات) انجام داد.

### برنامه یک جلسه تمرین آماده‌سازی (بدنسازی)

- ۱- گرم کردن عمومی بدن به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه (دوهای نرم و آهسته، کششی)
- ۲- دوهای استقامتی به مدت ۱۵ دقیقه در هفته اول که در پایان هفته هشتم به ۵۰ دقیقه افزایش می‌یابد.
- ۳- استراحت فعال (کار با توپ) به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه
- ۴- دوهای سرعتی طبق برنامه به مدت ۲۰ الی ۴۰ دقیقه همراه با انجام تمرینات پلازمتریک، قدرتی با تحمل وزن بدن یا توپ مدیسن بال، کششی و چابکی در بین فواصل هر فعالیت.
- ۵- استراحت فعال (کار با توپ) به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه.
- ۶- سرد کردن عمومی بدن به مدت ۵ الی ۷ دقیقه.

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته اول

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۲۶۶۰ الی ۳۶۶۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی (افزایش قدرت در استقامت سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی)	متوسط حدود ۶۰ درصد	بین ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه و یا بین ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا ۵۵ تا ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۶۶۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتریک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی‌کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۶ بار ۱۰ متر ۵ بار ۲۰ متر ۴ بار ۳۰ متر ۳ بار ۶۰ متر ۲ بار ۱۰۰ متر	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی (استقامت پایه)	کم تا حدی متوسط حدود ۵۰ درصد	بین ۱۲۰ تا ۱۳۵ ضربه در دقیقه و یا ۶۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب و یا بین ۴۰ تا ۵۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۲ الی ۳ کیلومتر، ۱۳۳ الی ۱۳۶ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۱۵ دقیقه، در پارک، تپه، ساحل، دریا و دور زمین فوتبال

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته دوم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۳۹۱۰ الی ۴۹۱۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی (افزایش قدرت در استقامت سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی)	متوسط حدود ۶۰ درصد	بین ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه و یا بین ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۵۵ الی ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۹۱۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتر یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۶ بار ۱۰ متر ۵ بار ۳۰ متر ۴ بار ۶۰ متر ۳ بار ۱۰۰ متر ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی (استقامت پایه)	کم تا حدی متوسط حدود ۵۰ درصد	بین ۱۲۰ الی ۱۳۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۶۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب و یا بین ۴۰ الی ۵۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۳ الی ۴ کیلومتر بین ۱۷۵ تا ۱۵۰ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۲۰ دقیقه در پارک، تپه، ساحل، دریا و دور زمین فوتبال

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته سوم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۵۲۴۰ الی ۶۲۴۰	افزایش ظرفیت بسی‌هوازی (افزایش قدرت در استقامت سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی)	متوسط حدود ۷۰ درصد	بین ۱۴۰ الی ۱۶۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۷۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۷۰ الی ۸۳ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۱۲۴۰ متردوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتر یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی‌کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۵ بار ۲۰ متر ۶ بار ۴۰ متر ۲ بار ۱۰۰ متر سه دفعه ۱۰ بار ۲۰ متر به‌صورت رفت و برگشت	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی (استقامت پایه)	متوسط حدود ۶۰ درصد	بین ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه و یا بین ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۵۵ الی ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۴ الی ۵ کیلومتر بین ۱۶۰ الی ۱۸۰ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۲۵ دقیقه در پارک، ساحل دریا، تپه و دوی زمین فوتبال

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته چهارم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۵۹۸۰ الی ۶۹۸۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی (افزایش قدرت در استقامت، سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی و افزایش مرحله OBLA)	متوسط حدود ۷۰ درصد	بین ۱۴۰ الی ۱۶۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۷۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۷۰ الی ۸۳ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۱۴۸۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایمتری یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی لی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۶ بار ۳۰ متر ۴ بار ۵۰ متر ۲ بار ۱۰۰ متر ۱ بار ۲۰۰ متر سه دفعه: ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی (استقامت پایه)	متوسط حدود ۶۰ درصد	بین ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه و یا بین ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۵۵ الی ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۴/۵ الی ۵/۵ کیلومتر بین ۱۶۶ الی ۱۸۳ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۳۰ دقیقه در پارک، ساحل دریا، تپه و دور زمین فوتبال.

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته پنجم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۷۰۳۰ الی ۸۰۳۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی (افزایش در قدرت در استقامت، سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی و افزایش مرحله (OBLA)	شدید حدود ۸۰ درصد	بین ۱۵۰ الی ۱۷۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۰ الی ۹۰ درصد در آن ضربه قلب در دقیقه و یا بین ۸۳ الی ۹۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۱۵۳۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتریک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۶ بار ۳۰ متر ۵ بار ۵۰ متر ۲ بار ۱۰۰ متر ۱ بار ۲۰۰ متر سه دفعه: ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی و کار در محدوده آستانه بی‌هوازی	متوسط تا حدی شدید حدود ۷۰ درصد	بین ۱۴۰ الی ۱۶۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۷۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۷۰ الی ۸۳. درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۵/۵ الی ۶/۵ کیلومتر بین ۱۷۰ الی ۱۸۵ متر در دقیقه	انجام دوهای استقامتی به مدت ۳۵ دقیقه در پارک، ساحل دریا، تپه و دور زمین فوتبال

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته ششم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۸۰۴۰ الی ۹۰۴۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی و افزایش قدرت در استقامت، سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی و افزایش مرحله (OBLA)	شدید حدود ۸۰ درصد	بین ۱۵۰ الی ۱۷۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۰ الی ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۸۳ الی ۹۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۱۵۴۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایمتری یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۵ بار ۲۰ متر ۴ بار ۶۰ متر ۳ بار ۱۰۰ متر ۱ بار ۲۰۰ متر سه دفعه: ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش ظرفیت هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی و کار در محدوده آستانه بی‌هوازی	متوسط تا حدی شدید حدود ۷۰ درصد	بین ۱۴۰ الی ۱۶۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۷۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۷۰ الی ۸۳ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۶/۵ الی ۷/۵ کیلومتر بین ۱۷۵ الی ۱۸۷ متر در دقیقه	انجام دوهای استقامتی به مدت ۴۰ دقیقه در پارک، ساحل دریا، تپه و دور زمین فوتبال

برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته هفتم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۹۲۱۰ الی ۱۰۲۱۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی و افزایش در قدرت و استقامت سرعت که استقامت قدرت در سرعت و چابکی. افزایش در مرحله (OBLA)	شدید حدود ۹۰ درصد	بین ۱۶۰ الی ۱۸۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۵ الی ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۸۸ الی ۹۳ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۱۷۱۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتر یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لی‌لی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۶ بار ۲۰ متر ۵ بار ۳۰ متر ۴ بار ۶۰ متر ۳ بار ۱۰۰ متر ۲ بار ۲۰۰ متر سه دفعه ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش حداکثر توان هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی و کار در محدوده شدید آستانه بی‌هوازی	شدید حدود ۸۰ درصد	بین ۱۵۰ الی ۱۷۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۰ الی ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۸۳ الی ۹۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۷/۵ الی ۸/۵ کیلومتر بین ۱۷۷ الی ۱۸۸ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۴۵ دقیقه، در پارک، تپه، ساحل، دریا و دور زمین فوتبال



برنامه آماده‌سازی بازیکنان در هفته هشتم

کل مسافت دویده شده	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات سرعتی (تناوبی)	هدف تمرین	شدت تمرین	تعداد ضربان قلب در دقیقه	مسافت دویدن	تمرینات استقامتی (تداومی)
متر ۱۰۵۷۰ الی ۱۱۵۷۰	افزایش ظرفیت بی‌هوازی و افزایش در قدرت در استقامت، سرعت در استقامت، قدرت در سرعت و چابکی و افزایش در مرحله (OBLA)	شدید حدود ۹۰ درصد	بین ۱۶۰ الی ۱۸۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۵ الی ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۸۸ الی ۹۳ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۲۰۷۰ متر دوهای سرعتی کوتاه	در بین هر تمرین تناوبی باید تمرینات پلایومتر یک، قدرتی، کششی و چابکی مانند پریدن از روی موانع، لیلی کردن، دوهای زیگزاک-نیم چمباتمه - دراز و نشست، کار با توپ مدیسن بال، کشش و .... انجام شود. ۱۰ بار ۱۰ متر ۸ بار ۲۰ متر ۷ بار ۳۰ متر ۵ بار ۶۰ متر ۳ بار ۱۰۰ متر ۲ بار ۲۰۰ متر سه دفعه ۱۰ بار ۲۰ متر به صورت رفت و برگشت	افزایش حداکثر توان هوازی و بهبود عملکرد دستگاه قلبی - ریوی و کار در محدوده شدید آستانه بی‌هوازی	شدید حدود ۸۰ درصد	بین ۱۵۰ الی ۱۷۵ ضربه در دقیقه و یا بین ۸۰ الی ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب در دقیقه و یا بین ۸۳ الی ۹۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه	۸/۵ الی ۹/۵ کیلومتر بین الی ۱۹۰ متر در دقیقه	انجام دوی آرام و آهسته به مدت ۵۰ دقیقه، در پارک، تپه، ساحل، دریا و دور زمین فوتبال

تعیین شدت تمرین براساس تعداد ضربان قلب

اعداد بدست آمده براساس روش ضربان قلب بیشینه (HRR) روش کاروونن با تعداد ضربان قلب زمان استراحت (HR) ۷۵، ۶۵، ۵۵ ضربه در دقیقه و ضربان قلب بیشینه (Max HR) ۱۸۵، ۱۸۰، ۱۹۵ ضربه در دقیقه محاسبه شده است.

ضربان قلب نشان در دقیقه	حداکثر ضربان قلب در دقیقه	میزان ضربان قلب در دقیقه	میزان شدت تمرین	درصد شدت تمرین	ضربان قلب نشان در دقیقه	حداکثر ضربان قلب در دقیقه	میزان ضربان قلب در دقیقه	میزان شدت تمرین	درصد شدت تمرین
۱۵۰-۱۵۵	۱۸۰	۵۵	متوسط تا حدی شدید	۸۰ درصد	۹۰-۹۵	۱۸۰	۵۵	خیلی کم	۳۰ درصد
۱۶۰-۱۶۵	۱۸۵	۶۵			۱۰۰-۱۰۵	۱۸۵	۶۵		
۱۷۰-۱۷۵	۱۹۵	۷۵			۱۱۰-۱۱۵	۱۹۵	۷۵		
۱۶۰-۱۶۵	۱۸۰	۵۵	شدید	۹۰ درصد	۱۰۵-۱۱۰	۱۸۰	۵۵	کم	۴۰ درصد
۱۷۰-۱۷۵	۱۸۵	۶۵			۱۱۰-۱۱۵	۱۸۵	۶۵		
۱۸۰-۱۸۵	۱۹۵	۷۵			۱۲۰-۱۲۵	۱۹۵	۷۵		
۱۸۰	۱۸۰	۵۵	شدید	۱۰۰ درصد	۱۱۵-۱۲۰	۱۸۰	۵۵	کم تا حدی متوسط	۵۰ درصد
۱۸۵	۱۸۵	۶۵			۱۲۵-۱۳۰	۱۸۵	۶۵		
۱۹۵	۱۹۵	۷۵			۱۳۰-۱۳۵	۱۹۵	۷۵		
۱۸۵-۱۹۰	۱۸۰	۵۵	بیش از حد شدید	۱۰۵ درصد	۱۲۵-۱۳۰	۱۸۰	۵۵	متوسط	۶۰ درصد
۱۹۰-۱۹۵	۱۸۵	۶۵			۱۳۵-۱۴۰	۱۸۵	۶۵		
۲۰۰-۲۰۵	۱۹۵	۷۵			۱۴۵-۱۵۰	۱۹۵	۷۵		
۱۹۰-۱۹۵	۱۸۰	۵۵	فوق العاده شدید	۱۱۰ درصد	۱۴۰-۱۴۵	۱۸۰	۵۵	متوسط	۷۰ درصد
۱۹۵-۲۰۰	۱۸۵	۶۵			۱۵۰-۱۵۵	۱۸۵	۶۵		
۲۰۵-۲۱۰	۱۹۵	۷۵			۱۶۰-۱۶۵	۱۹۵	۷۵		