

**SALI: 12.02.2019**

**Antr.**

\* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının ( $HR_{max}$ )130-135 ile 5 dk yavaş koşu ( $\pm 1$  km)

\* **Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

\* **Core Kuvvet**

- 10 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler

- 4 farklı core egzersizi

1- Bench 3 x 20 sn – 30 sn. dinlenmeli

2-Köprü -3x20 sn-30 sn. dinlenmeli



3- Bench- 2x20 sn/ 2 -30 sn. dinlenmeli



4- Mekik - 3x25 sn - 30 sn. dinlenmeli



\***Yüksek Şiddetli Koşu:**

100m -- 85 %  $HR_{max}$  + 150m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

200m -- 85 %  $HR_{max}$  + 250m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

300m -- 85 %  $HR_{max}$  + 350m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

400m -- 85 %  $HR_{max}$  + 450m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

500m -- 85 %  $HR_{max}$  + 350m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

400m -- 85 %  $HR_{max}$  + 250m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

300m -- 85 %  $HR_{max}$  + 150m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

200m -- 85 %  $HR_{max}$  + 50m yavaş koşuyla jog + 50m yürüme

100m -- 85 %  $HR_{max}$

**Not: Yüksek şiddetli koşuların 85 %  $HR_{max}$  ile yapılması önemlidir.**

\* **Soğuma:**

- 5 dk hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dk yoğun germe egzersizleri

**Toplam süre: 80 dk**

**PERŞEMBE: 14.02.2019**

**Antr.**

\* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının ( $HR_{max}$ )130-135 ile 5 dk yavaş koşu ( $\pm 1$  km)

\* **Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

\* **Core Kuvvet**

- 10 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler

- 4 farklı core egzersizi

1- Bench 3 x 20 sn – 30 sn. dinlenmeli



2-Köprü -3x20 sn-30 sn. dinlenmeli



3- Bench- 2x20 sn/ 2 -30 sn. dinlenmeli



4- Mekik - 3x25 sn - 30 sn. dinlenmeli



\***Tekrarlı sprint yeteneği**

- 10 m. Sprint + 8 m. sol-sağ yan kayma + 8 m. geri geri koşu +10 m. Sprint = 1 tekrar

- **Set 1:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma

- Set arası toparlanma 3 dakika

- **Set 2:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma



