

SALI: 19.02.2019

Antr.

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

* **Isınma:** 15 dakika yumuşak dinamik germe egzersizleri

* **Kuvvet** - 10 dakika - Temel kuvvet seti - 6 farklı core egzersizi –

- Tekrarlar arası 30 sn. dinlenme – Hareketler arası 45 sn. dinlenme

1- Bench 2x30 sn.

2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x30 sn



5- Hamstring Egzersizleri 2x6 tekrar



6- Lunge 2x10 tekrar



-4 Dakika dinlenme ve germe egzersizleri

*Yüksek şiddetli Koşu

Set 1: Yo Yo temelli koşu

10 x 100 m.(50+50) Sprint = 20 sn.

40 m.(20+20) Yürüme = 30 sn

4 dak toparlanma

Set 2: Yo Yo temelli koşu

10 x 100 m.(50+50) Sprint = 20 sn.

40 m.(20+20) Yürüme = 30 sn



Bu çalışmanın tamamı 20 dakika 40 sn alır.(Set:1 - 8 dak 20 sn + 4 dakika toparlanma+ Set:2 - 8 dak 20 sn

* **Orta Şiddet** - 80% HRmax ile 10 dak. koşu (± 4 km) .

* **Soğuma:** - 5 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak.kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 85 dak.

PERŞEMBE: 21.02.2019

Antr.

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

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

* **Sürat ve Çeviklik Antrenmanı**

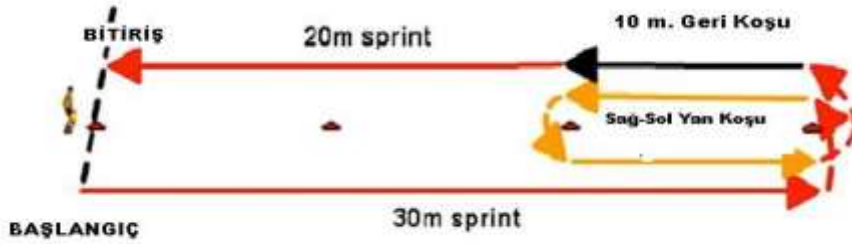
- 2 Set

- 4 Tekrar

- Tekrarlar arası 90 sn Aktif Toparlanma

Set Arası 3 dakika dinlenme

Toplam süre: 15 dakika



* **Sürat Dayanıklılığı**

Diyagonal koşu egzersizleri:

1. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

4 dakika toparlanma

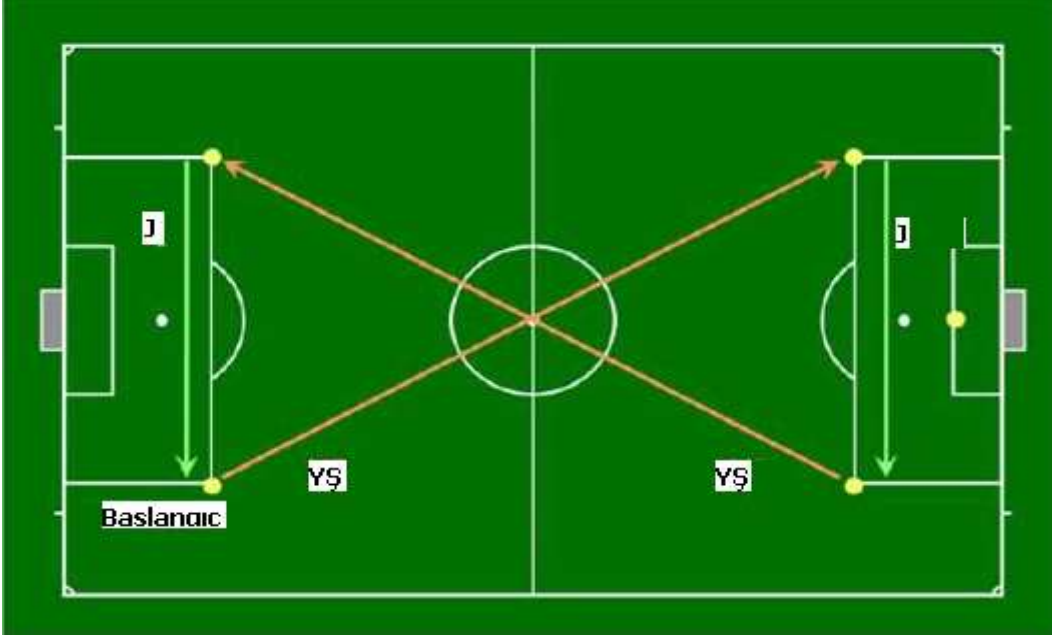
2. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

4 dakika toparlanma

3. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

Antrenmanı sahada yapamazsanız 80 m. süratli koşu(15 sn) + 40 m. Jog(12 sn) olarak atletizm sahasında yapabilirsiniz.

Tüm egzersiz 22 dakikadır. Set 1-3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma+ Set 2 - 3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma + Set 3 -3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma = 19 dak.



* **Soğuma:** - 5 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak.kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 85 dak.