

SALI: 26.02.2019

Antr.

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

* **Isınma** - 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

* **Yüksek Şiddet – Fartleks çalışma**

- Egzersizler yumuşak bir zeminde yapılabilir

Set 1.

- 30 sn. (150 m.) 90 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 75 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 60 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 45 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 30 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 15 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 15 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.)

3 dakika pasif dinlenme

Set 2.

1. Setin tekrarı

- **3 dakika pasif dinlenme**

Set 3.

1. Setin tekrarı

- **3 dakika pasif dinlenme**

Toplam süre: 10 dak+3dak+10 dak+3 dak.= 36 dakika

3 DAKİKA DİNLENME

* **Kuvvet** - 15 dakika- Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler

1- MEKİK

a- Dizler düz olarak uzatılmış sırt üstü yatılır.

b) Karın (Mide Bölgesi) kaslarınız yardımıyla omuzlar yerden kaldırılmaya çalışılır.

1. Bu hareketi uygularken kalça fileksör (bükücü)kaslarını kullanmamaya çalışınız.
2. Kollarınızı başınızın arkasına bağlamayın.

5x20 **Mekik**, Akıcı tempoda.

Her 20 tekrardan sonra 40 sn. dinlenme



2- Hamstring kaldırma

a) Dizler ve eller yerde dengeli bir pozisyon alınır. Sırt ve kalça bölgeleri yere paralel olmalıdır.

b) Kalça ve sırt bölgesi dönüş yapmaksızın bir bacağınızı kaldırabildiğimiz en yüksek noktaya kadar kaldırınız. Hareket yavaş ve kontrollü olmalıdır.

c) Bacak tekrar yere indirilir ve diğer bacak kaldırılır.



5x10 **Hamstring kaldırma** Akıcı tempoda.

Her 10 tekrardan sonra 45sn. dinlenme

3- Barbell standing calf rise

- 10 kez sağ ayak ucunda yükselme
- 1 dakika dinlenme
- 10 kez sağ ayak ucunda yükselme



4- Uzun Bank

- a) a) Dirsekler üzerinde ve ayak uçları üzerinde tam düz olarak pozisyon alınır.
- b) b) Bacaklardan başlayan düz bir çizgi halinde ve kalçanın yukarıda olmamasına dikkat edilerek durulur. Bu pozisyonda dengeli bir konumda kalınmalıdır.
- c) - 6x30 sn **Uzun Bank**, Akıcı tempoda.
- d) Her 20 saniyeden sonra 40 sn. dinlenme(Res.5)



5- Dizler arasında Sağlık topuyla oblik çalışması

- e) 6 kez dizler sağa+ 10 kez sola yatırılır.
- f) 1 dakika dinlenme
- g) 6 kez dizler sağa+ 10 kez sola yatırılır.



6-Contra lateral superman

- Yüz üstü yere uzanılır.
- Sağ kol –sol ayak kalçadan kaldırılır.
- Sonra sol kol –sağ ayak kalçadan kaldırılır.
- 10 + 10 tekrar yapılır.
- **2 dakika dinlenme**
- Yüz üstü yere uzanılır.
- Sağ kol –sol ayak kalçadan kaldırılır.
- Sonra sol kol –sağ ayak kalçadan kaldırılır.
- 10 + 10 tekrar yapılır. -



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

Toplam süre: 85 dak.

PERŞEMBE: 28.02.2019

Antr.

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

* **Isınma** - 20 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



* **Süratte devamlılık** -Bu Süratte devamlılık koşusu her alanda yapılabilir. Fakat yinede yaralanmaları önlemek için, eklem ve tendonları zorlayacak herhangi bir alan yerine yumuşak bir alanda yapılmasının daha iyi olacaktır.

-Her koşu % 90-95 lik maksimum hızda yapılır.

-Her set arasında 2 dak. aktif dinlenme bulunur.

-**Set 1** (Aut çizgisinden Aut çizgisine)

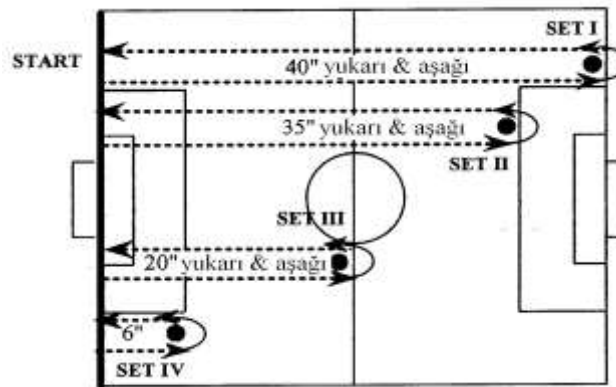
-40 sn de 200 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 8 dak. 30 sn.(dinlenme süresi dahil)

-**Set 2** (Aut çizgisinden karşı ceza sahasına)

-35 sn de 170 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 8 dak. (dinlenme süresi dahil)



-**Set 3** (Aut çizgisinden orta saha çizgisine)

-20 sn de 100 m. koşu, 30 sn dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 4 dak. 15 sn.(dinlenme süresi dahil)

-Set 4 (Aut çizgisinden ceza sahasına)
-6 sn de 32 m. koşu, 10 sn dinlenme(5 kez)
-Toplam süre 1 dak. 30 sn.(dinlenme süresi dahil)

-Toplam 20 koşudan oluşan bu egzersiz setler arasında 3 x 2 dak. aktif dinlenme dahil \pm 28 dak. 30 sn sürmektedir.

* **Orta Şiddet Koşu** - 10 dak. orta şiddette koşu (HR_{max} %80 dak. ile).

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

Toplam Süre: 88 dak.