

SALI: 05.03.2019

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



***Yüksek şiddetli aerobik dayanıklılık**



Set 1: 6 tekrar x 100 m. --- 20 sn. Koşu = 20 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 2: 4 tekrar x 200 m. --- 40 sn. Koşu = 40 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 3: 3 tekrar x 300 m. --- 60 sn. Koşu = 60 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 4: 2 tekrar x 400 m. --- 80 sn. Koşu = 80 sn. dinlenme

Toplam: 3100 m.

Toplam süre: 28.00 dakika

* **Soğuma:** - 5 dakika düşük şiddetli koşu-10 dak.kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 75 dak.

PERŞEMBE: 07.03.2019

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

**Tekrarlı Sprint Yeteneđi* – Mümkünse sahada kavisli yapmanız daha iyi olacaktır. Teste alışkanlığa katkı sağlayacaktır.

Set 1. 8 kavisli koşu (75 m.) – 4 sağ – 4 sol taraftan yapılacak – Her tekrar arasında 20 sn. dinlenme

4 dakika istirahat

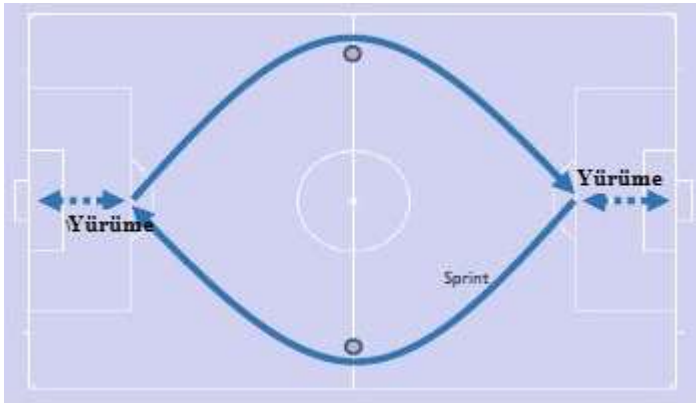
Set 2. 8 kavisli koşu (75 m.) – 4 sağ – 4 sol taraftan yapılacak – Her tekrar arasında 20 sn. dinlenme

4 dakika istirahat

Set 3. 8 kavisli koşu (75 m.) – 4 sağ – 4 sol taraftan yapılacak – Her tekrar arasında 20 sn. dinlenme

4 dakika istirahat

Toplam 24 sprint – 1800 m.



***Kuvvet**

1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.



2- Ters Köprü- 2X30 sn.



3-Yan Köprü(1. V) - 2X15sağ+15sol sn.



4- Yüksek Köprü – 2x30



5-Yan Köprü(2. V) - 2X15sağ+15sol sn.



6- Mekik 2x25 sn



*** Soğuma:**

- 5 dakika düşük şiddetli koşu-10 dak.kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 75 dak.