

SALI:12.03.2019

Antr.

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

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

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

1- Bench 2x30 s



2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x25 sn

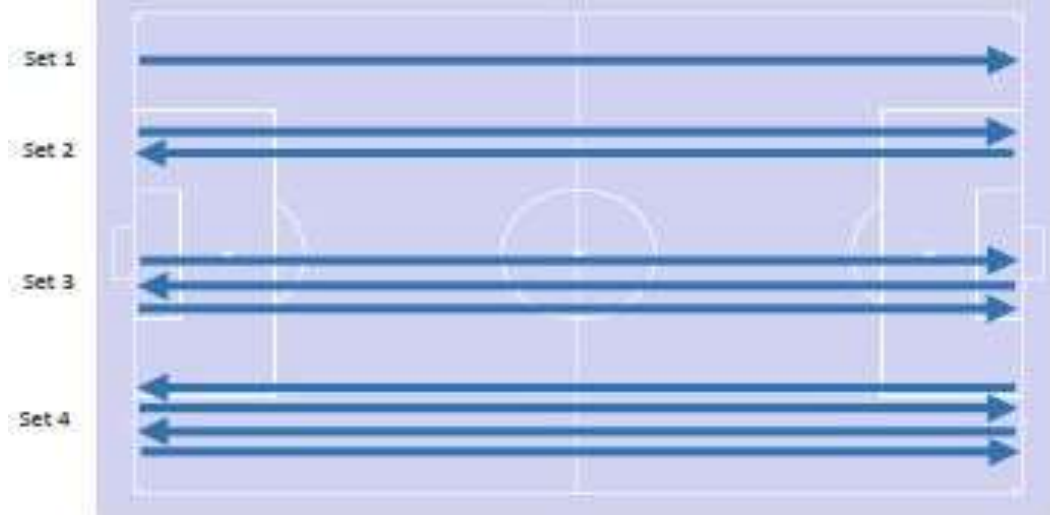


5- Hamstring Egzersizleri 2x6 tekrar



6- Lunge 3x10 tekrar





***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 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak. kapsamlı germe egzersizleri

Toplam Süre: 90 dak.

PERŞEMBE: 14.03.2019

Antr.

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

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

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

1- Bench 2x30 s



2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x25 sn



* **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)

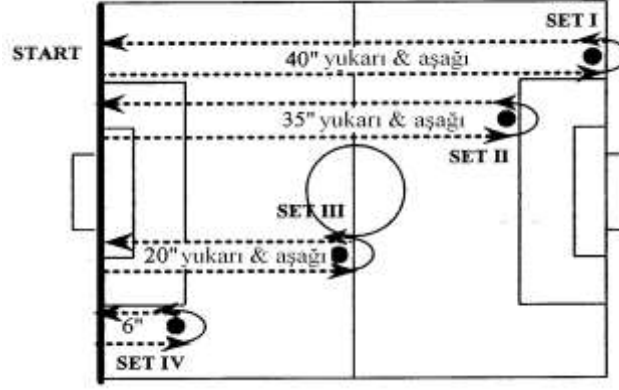
-40 sn de 200 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-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.