

**SALI:19.03.2019**

**Antr.**

**DENEME**

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

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

**HAKEMLER İÇİN**

NOT: AŞAĞIDAKİ ÇALIŞMADA SÜRELERE TAM OLARAK UYUNUZ.

\* *Sürat.* *Not: Aşağıdaki çalışma testin denemesi olduğu için sürelerle kesinlikle uyulmalıdır.*

- 1.5 m. dinamik çıkıştan 6 x 40 m sprint, sprintler arasında maksimum 1 dak. toparlanma. **Hakemler için referans zamanı 6.10 sn. dir.**

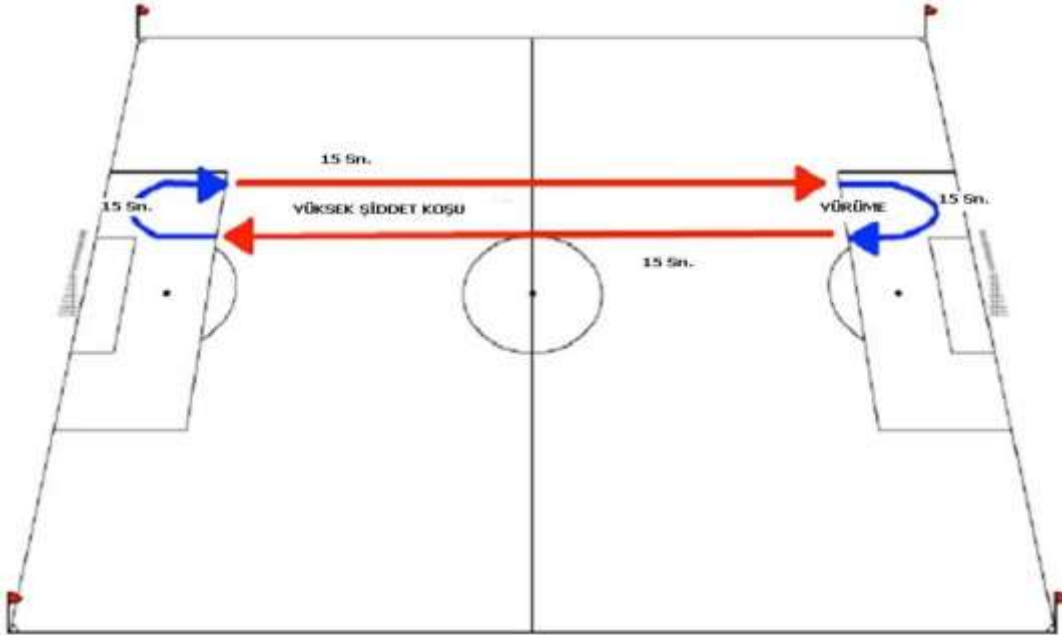
- **6 dak. pasif toparlanma**

\**Yüksek şiddetli egzersiz*

Set:1 – 40 tekrar - 75 m. ( $\pm 15$  sn. ) – Devamında 20 sn. Yürüme

Toplam Süre: 23.5 dakika

**YUKARIDAKİ ANTRENMANI FUTBOL SAHASINDA VEYA ATLETİZM PARKURUNDA YAPILABİLSİNİZ. SAHADA YAPARSANIZ ULUSLAR ARASI ÖLÇÜLERE SAHİP SAHALARDA İKİ CEZA ALANI ARASINDAKİ MESAFE 72.m. dir. 75 m. HESAPLAMASINI BUNU DİKKATE ALARAK AYARLAYINIZ.**



**NOT: YARDIMCI HAKEMLER İÇİN**

*Not: Aşağıdaki çalışma testin denemesi olduğu için süreler-mesafelere-giriş ve çıkışlara kesinlikle uyulmalıdır.*

\* *Yön Deęiřtirme Yeteneği - CODA TESTİ –Referans Zamanı 10.10 sn.*



- 2 dak. pasif toparlanma

\* *Tekrarlı Sprint Yeteneği -*

- 1.5 m. dinamik çıkıştan 5 x 30 m sprint, sprintler arasında maksimum 30 sn. toparlanma. Yardımcı Hakemler için referans zamanı 4.80 sn. dir.

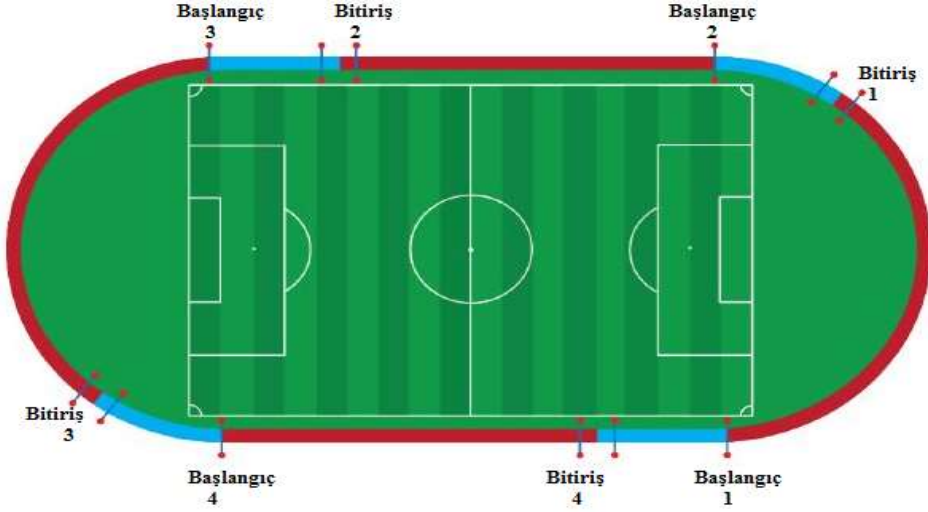


- 6 dak. pasif toparlanma

\* *Yüksek Şiddet İnterval Koşu*

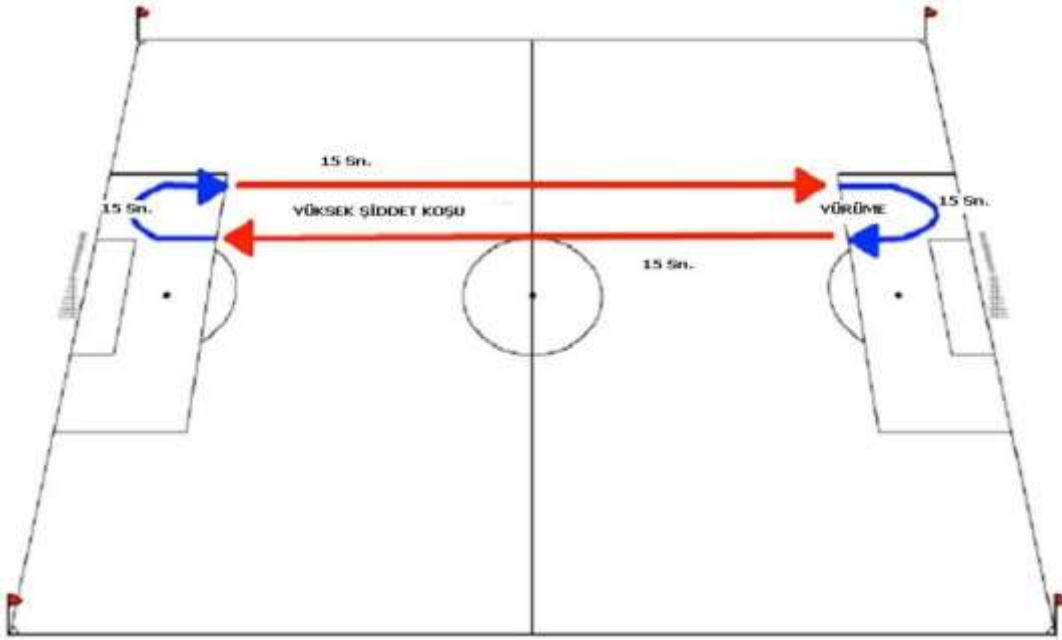
- 40 x 75 m.

- Hakemler : 15 sn. 75 m. koşu – 20 sn dinlenme – 40 tekrar



**NOT: Variş hunileri 73.5 m. mesafeye konulmalıdır.**

**Test için Atletizm Sahası İmkani bulamazsanız Futbol sahasında işaretleyeceğiniz alanda yapabilirsiniz.**



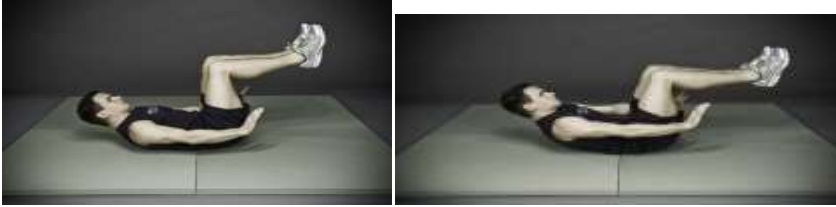
- Bu yüksek şiddetli koşunun toplam süresi 24 dak. (20 sn. toparlanmalı).

\* **Kuvvet**

- 2- Ayaklar omuz genişliğinde açılır. Ters El – Ters ayak **KELEBEK** hareketi yapılır. Hareketlerin temposu hızlı olmayacaktır. 20 kez sağ + 20 kez sol ayağa temas edilir. 30 sn dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **2 tekrar yapılır.**



- 3- Sırt üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Sırt yerden biraz kaldırılır, kollar yanda ve ileride tutulur ve ayaklar bitişik yukarıda tutulur. Sırt yerden kaldırılırken kollar bacakların yanından ileri götürülür. Tekrar gövde yere yaklaştırılır. Ancak sırt tamamen yere değdirilmemelidir. Hareket 20 sn. sürdürülür. 20 sn. dinlenme ve ardından **2. Ve 3. Tekrar yapılır.**



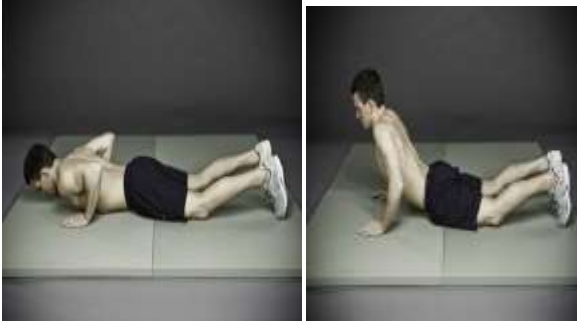
- 4- Ayakta durur pozisyonunda sırayla kollar yukarı kaldırılır ve zıt yöne bükülme yapılır. Ardından yukarı kaldırdığımız kol yan bel bölgesinde bağlanır. Diğer kol aynı şekilde yukarı kaldırılır ve hareket devam edilir. Her iki tarafa 20 + 20 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 20 + 20 tekrar edilir.



- 5- Ayakta durur pozisyonunda sırayla tek bacak öne ve arkaya savrulur. Bacak ak ulaşabildiği en ön ve en arka sınıra kadar uzatılmalıdır. Her bacak aralarında 20 sn. dinlenme yapılarak 10 + 10 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 10 kez sağ + 20 sn dinlenme + 10 kez sol tekrar edilir.



- 6- Yüz üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Eller yere dayanır. Gövde yerden yavaşca kaldırılır. Sonuna kadar gövde kaldırılır. Gövde tekrar aşağı indirilir. Yere değdirilir. Hareket 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **2 Tekrar yapılır.**



- 7- Ayakta durur pozisyonunda sırayla tek bacak diğer ayak önünden ters tarafa götürülür. Sonra tekrar başlangıç yönüne getirilir ve yan tarafa doğru kaldırabildiğimiz en uç noktaya getirilir. Her bacak aralarında 20 sn. dinlenme yapılarak 10 + 10 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 10 kez sağ + 20 sn dinlenme + 10 kez sol tekrar edilir.



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

**Toplam Süre: 90 dak.**

## PERŞEMBE – 21.03.2019

Antr.

\* Düşük Şiddet - Maksimal kalp atımının (HRmax)130-135 ile 5 dk yavaş koşu (+1 km)

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

\*Sürat devamlılığı

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

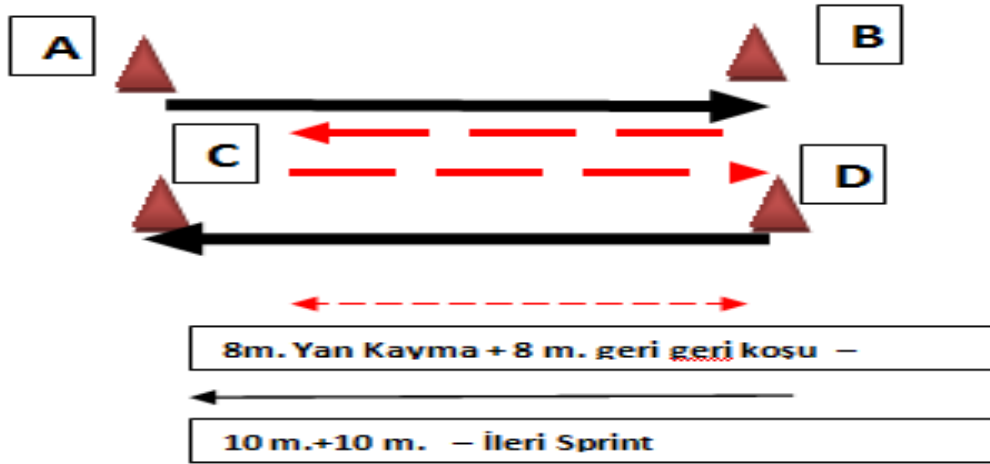
- Set 1: 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma

- Set arası toparlanma 3 dakika

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

- Set arası toparlanma 3 dakika

- Set 3: 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma



- 3 Dakika istirahat

**\*Tekrarlı Sprint Yeteneği** – Mümkünse sahada kavisli yapmanız daha iyi olacaktır. Atletizm sahasında yaparsanız kavisli bölgede yapınız. Dinlenmeyi 20 sn. den az yapmayınız. Koşu kalitenizin her tekrarda düşmemesi çok önemlidir. Teste kavisli bölgede koşma alışkanlığına katkı sağlayacaktır.

Set 1. 8 kavisli koşu (75 m. – 14 sn.)– 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

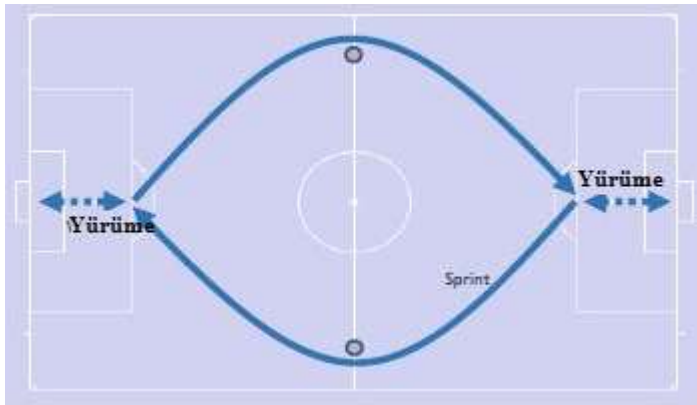
#### 4 dakika istirahat

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

#### 4 dakika istirahat

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

**Toplam 32 sprint – 2400 m.**



#### \*Kuvvet

**1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.**



**2X15sağ+15sol sn.**

**2- Ters Köprü- 2X30 sn.**



**3-Yan Köprü(1. V) -**

**4- Yüksek Köprü – 2x30 sn.**



**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.**

**SALI:26.03.2019**

**Antr.**

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

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

**\*Kuvvet**

**1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.**



**2- Ters Köprü- 2X30 sn.**



**3-Yan Köprü(1. V) - 2X15sağ+15sol sn.**



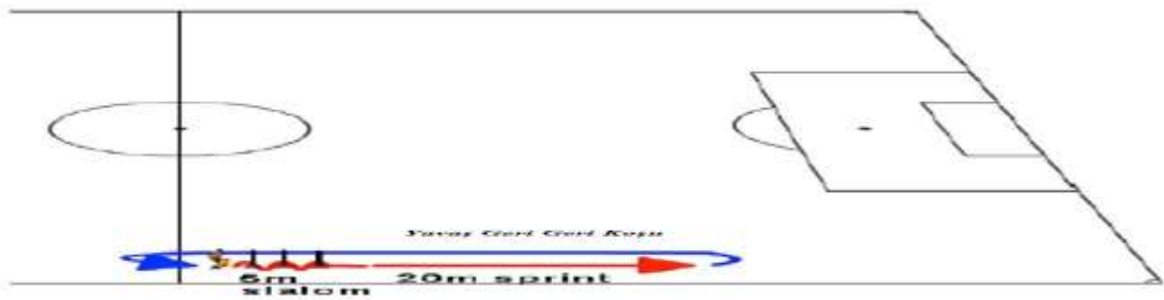
**4- Yüksek Köprü – 2x30 sn.**

**\*Tekrarlı Sprint Yeteneği**

3 Set x 6 tekrar

Set arası 3 dakika dinlenme

5 m. Slalom + 20 m. Sprint + 45 saniye geri geri yürüme



**\* Soğuma:** - 5 dk hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dk yoğun germe

**Toplam süre: 65 dk**