

SALI: 09.04.2019

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

* **Yüksek şiddetli koşu**

- 10x 200 m.

- 1x 200 m. 35 - 38 sn. --- 4 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35 - 38 sn. --- 3:45 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 3:30 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 3:15 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 3 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:45 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:30 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:15 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 2 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:45 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:30 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:15 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 1 dakika dinlenme
- 1x 200 m. 35-38 sn. --- 45 saniye dinlenme

- 2 dakika dinlenme

* **Kuvvet** - 15 dakika - Temel core bölge antrenmanı 6 farklı core egzersizi

1- PLANK EGZERSİZLERİ (YÜZÜKOYUN-YAN)

1x30 s (yüzükoyun) / 1X 20 sn. Sağ yan/ 1x30 sn.(yüzükoyun) 1X 20 sn. Sol yan **X 2 set**

Hareketler arası 20 sn. dinlenme –

Set arası 1 dakika dinlenme

Toplam süre: 380 sn.



45 sn. dinlenme

2. Oblik Mekik

Bacaklarınız 90 derecelik bir açıda bükülü olacak şekilde sırtüstü yere yatın. Ellerinizi yumruk şekline getirin ve kulaklarınıza koyun. Hedef kaslarınız(karın ve oblik kasları) üzerinde sabit gerginliği sağlamak için, sırtınızın üst kısmı yerden hafifçe yukarıda olmalıdır. Sağ dizinizi sol dirseğinize doğru getirin ve birbirine dokunmaya çalışın. Sağ bacağınızı ve sol dirseğinizi başlangıç pozisyonuna getirdiğinizde, sol bacağınız sağ dirseğinizle aynı şekilde olmalıdır. 15 kez sağ + 15 kez sol dize pedal çevirme hareketi ile temas edilir. 30 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



3. Dört ayak Süpermen

Dört ayaklı (eller-dizler yerde), çene yukarı, omurga sabit olacak şekilde yerde pozisyon alın. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu uzatarak, zemine paralel olacak şekilde aynı anda uzatın. Kalçanın dışa doğru dönmesine izin vermeyin. Sırayla sağ ayak – sol kol ve sol ayak – sağ kol yere paralel olarak kaldırılır. 15 kez sağ ayak – sol kol + 15 kez sol aya – sağ kol sırayla kaldırılır. 30 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



4. Yan Köprü

Sağ tarafınıza yatın, bacaklar düz, sağdaki avuç içi yerde, ayaklar diğerinin üzerine yığılmış ve üst üste. Sağ kolunuzu düzleştirin, gövdeyi yerden kaldırarak omuz ile aynı çizgide tutun ve serbest elinizi karşı omuzunuza yerleştirin. . 15 sn. sağ + 15 sn. sol taraftan yapılır. 40 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**



5. Eğimli Köprü

Avuçlarınız, ayak parmak uçlarınız yerde ve omurga sabit olacak şekilde karnınızı yere yaslayın. Başınızı, gövdenizi ve bacaklarınızı düz bir çizgide tutarak vücudunuzu önkollarınızı yere koyarak yukarı kaldırın. Hareket 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **3 Tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



6. Yukarı İtiş

Yavaşça yüzüstü yere yatın ve iki elinizi kulak seviyesine yerleştirin. Alt kaburga kafesini zemine temas ettirirken, gövdeyi **yavaşça** yere doğru itin ve dirsekleri veya elleri kullanarak kendinizi yukarı doğru itin. Yukarıda iki nefes alın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareket 15 tekrar sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **3 Tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



* **Soğuma:**

- 5 dak. hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dak. yoğun germe egzersizleri

Toplam süre: 85 dk

SALI : 09.04.2019

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

1- Bench 2x30 sn.



2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



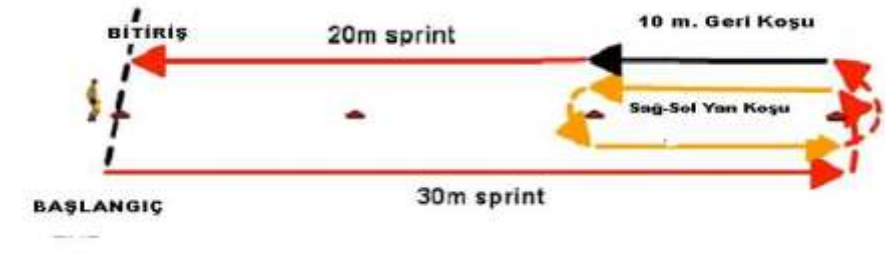
4- Mekik 2x30 sn



2 DAKİKA DİNLENME

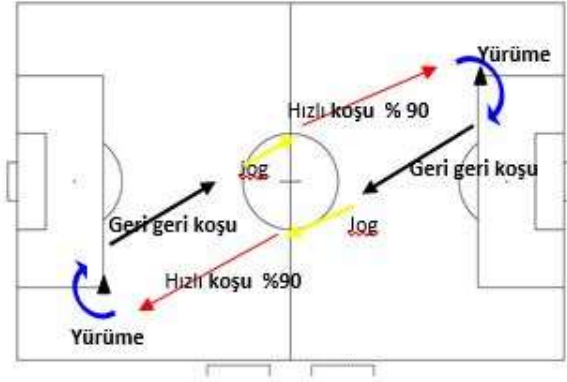
***Sürat ve Çeviklik Antrenmanı**

- 2 Set
- 3 Tekrar
- Tekrarlar arası 90 sn Aktif Toparlanma
- Set Arası 3 dakika dinlenme
- Toplam süre: 12 dakika



- 3 DAKİKA DİNLENME

***Süratte Dayanıklılık -- Mesafe 90 + 90 m.**



SÜRAT DAYANIKLILIĞI	
-	8 dak.
3 dak. Toparlanma	
-	2 Set

*** Soğuma:**

- 5 dak. hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dak. yoğun germe egzersizleri

Toplam süre: 85 dk