

SALI : 16.04.2019

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 Şiddet**

Set 1:

- 20 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 90 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu

Set 2

- 20 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 90 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- **2 dak.lık toparlanma ve germe egzersizleri molasından sonra,**
- **Nabzın 120 dak.nın altına düşmesi gerekir.**

Set 3

- 90 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 20 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu

Set 4

- 90 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 20 sn. koşu 90 % HR_{max} (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu

2 dak. toparlanma +10 dak.= 22 dak.

4 DAKİKA DİNLENME

- * **Kuvvet** - 20 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler
- 5 farklı core egzersizi



Egzersiz 1: 3 X 45 sn. – Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 2: 3 X 30 sn. (Her yan taraf) – Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 3: 3 X 30 sn. (Her bacak havada sırayla) – Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 4: 3 X 10 kez. – Aralarda 1 dak. dinlenme

Egzersiz 5: 3 X 10 kez – Aralarda 1 dak. dinlenme

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

Toplam süre :85 dak.

PERSEMBE: 18.04.2019

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**

1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.



2- Ters Köprü- 2X30 sn.



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



4- Yüksek Köprü – 2x30

5-Yan Köprü(2. V) - 2X15sağ+15sol sn.

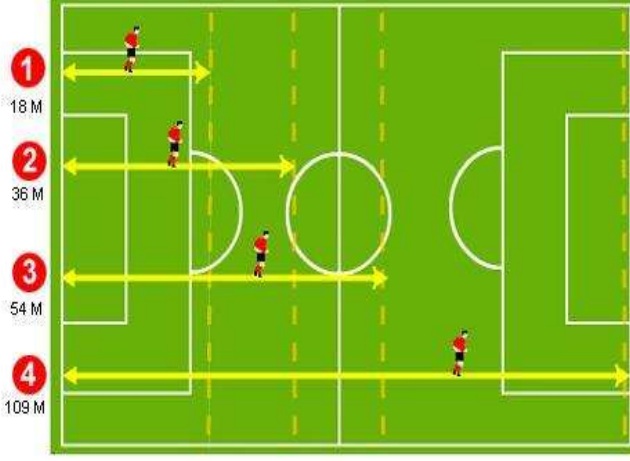


6- Mekik 2x25 sn



2 DAKİKA DİNLENME

Süratte devamlılık



***Süratte Devamlılık**

-5x18m, ---15sn dinlenmeli

2 dakika dinlenme

-5x36m, ---30sn dinlenmeli

3 dakika dinlenme

- 5x54m, ---45sn dinlenmeli

4 dakika dinlenme

-5x109m ---60sn dinlenmeli

Toplam süre: ±25 dakika

*18 m,36m,54m,109m Sprint ve Jog la geri dönüş

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

Toplam süre :80 dak.