

SALI: 30.04.2019

Ant

* *Düşük Şiddet* - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 135-140 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)

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

* *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



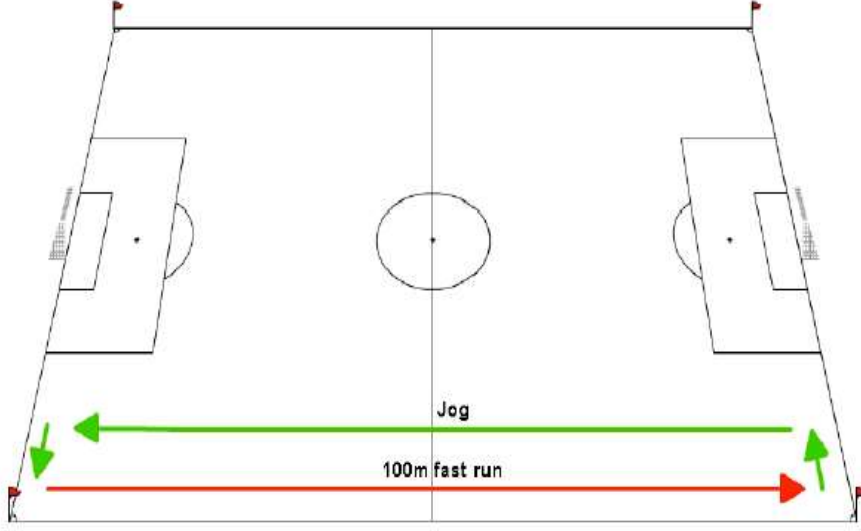
4- Mekik - 3x25 sn - 30 sn. dinlenmeli



3 DAKİKA DİNLENME

Yüksek şiddetli koşu

- **Set:1 - 12 Tekrar**
- 100 m. koşu – 20 saniye
- 100 m. jog – 40 saniye
- Ser arası 4 dakika dinlenme



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

Toplam süre: 85 dak.

PERŞEMBE: 02.04.2019

Antr.

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

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

* **Sürat ve Çeviklik Antrenmanı**

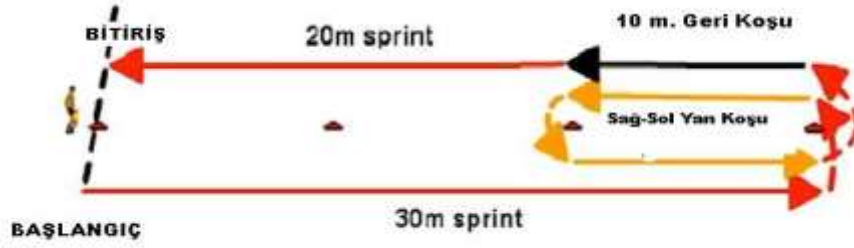
- 2 Set

- 4 Tekrar

- Tekrarlar arası 90 sn Aktif Toparlanma

Set Arası 3 dakika dinlenme

Toplam süre: 15 dakika



* **Sürat Dayanıklılığı**

Diyagonal koşu egzersizleri:

1. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

4 dakika toparlanma

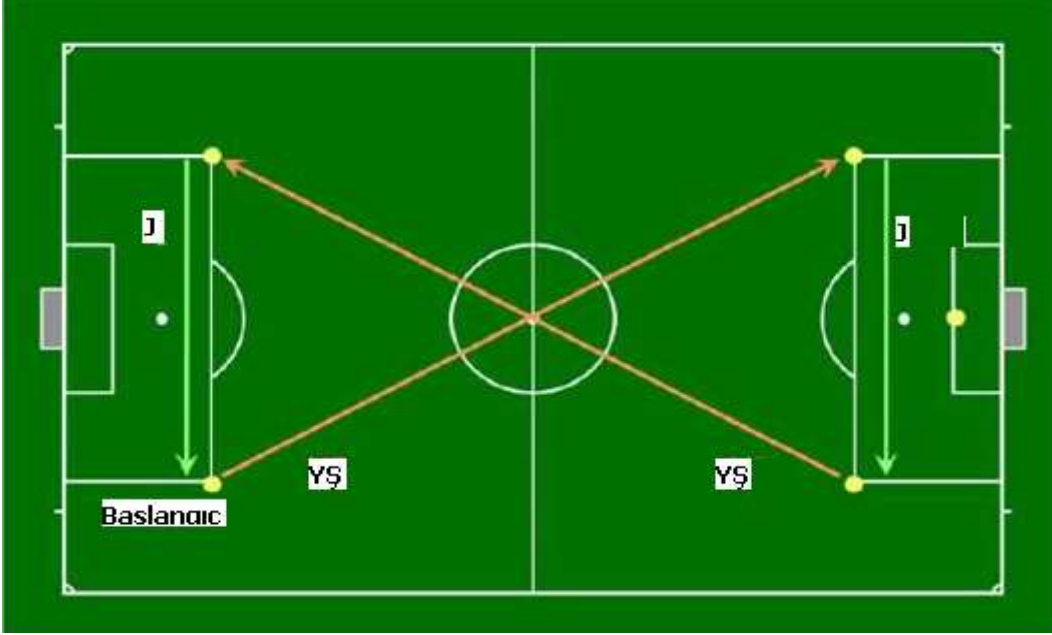
2. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

4 dakika toparlanma

3. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

Antrenmanı sahada yapamazsanız 80 m. süratli koşu(15 sn) + 40 m. Jog(12 sn) olarak atletizm sahasında yapabilirsiniz.

Tüm egzersiz 22 dakikadır. Set 1-3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma+ Set 2 - 3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma + Set 3 -3 dakika 36 sn.+ 4 dak toparlanma = 19 dak.



* **Soğuma:**

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

Toplam süre: 85 dak.