

SALI: 14.05.2019

Antr.

- * **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 135-140 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)
- * **Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe
- * **Kuvvet** - 10 dakika-Üst seviyede kuvvet ve sakatlanmayı önleyici egzersizler
- * **Sürat ve çeviklik çalışması**

CALISMA 1. -----**Ekstra Sürat**

Başlangıç 1'den sonuna kadar yapılabildiği kadar hızlı yapılacak + 1 dakika dinlenme + Başlangıç 2'den sonuna kadar hızlı yapılacak = **1 Tur**

2 tur 1 Set

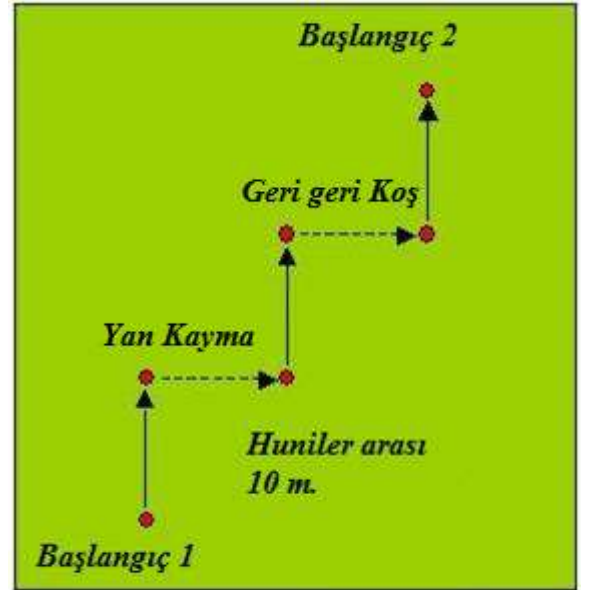
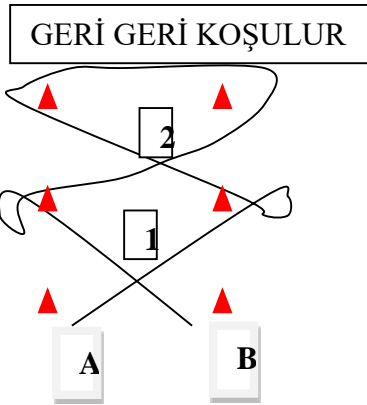
Set arası 2 dakika dinlenme

Toplam 2 set

Toplam süre:15 dakika

3 dakika dinlenme

CALISMA 2. -- **Çeviklik çalışması**



Açıklama: Sırayla A veya B noktalarından sprinte başlanır. Son düzlüğe kadar sprintle gidilir ve ardından geri geri yüksek hızda gidilir ve ardından sprintle çizilen parkurda koşu tamamlanır.

Huniler arası 4 m.

Toplam koşu mesafesi:25 m.

Tekrar sayısı: 6 tekrar

Tekrarlar arası dinlenme: 60 sn.

Set sayısı : 2

Set arası dinlenme: 3 dakika

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

Toplam süre :75 dak.

PERŞEMBE: 16.05.2019

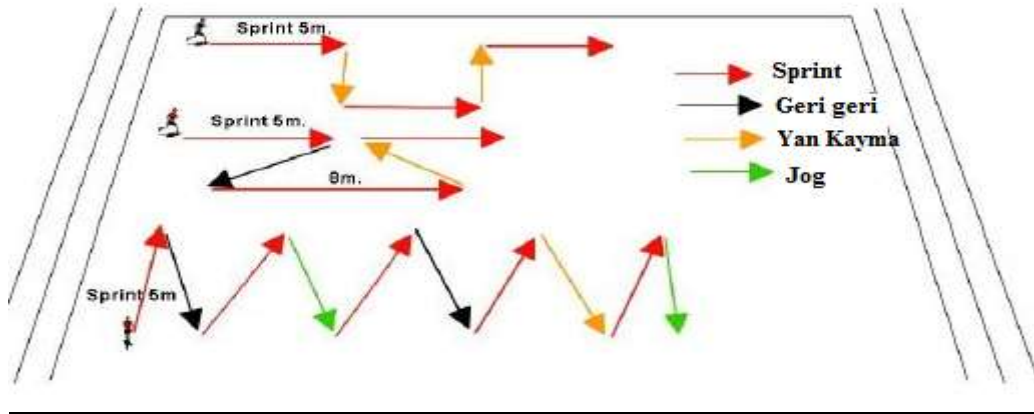
Antr.

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

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

* **Çeviklik**

- 6 set -
- Üç parkurun tamamı 1 set
- Parkurlar arası 45 sn.
- Setler arası 2 dakika dinlenme



3 DAKİKA DİNLENME

* **Kuvvet** - 15 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler
- 4 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:** -10 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak.kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 80 dak.