

SALI : 07.05.2019

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 egzersizleri

* **Kuvvet**

1 – Köprü (1. V) - 3X30 sn.



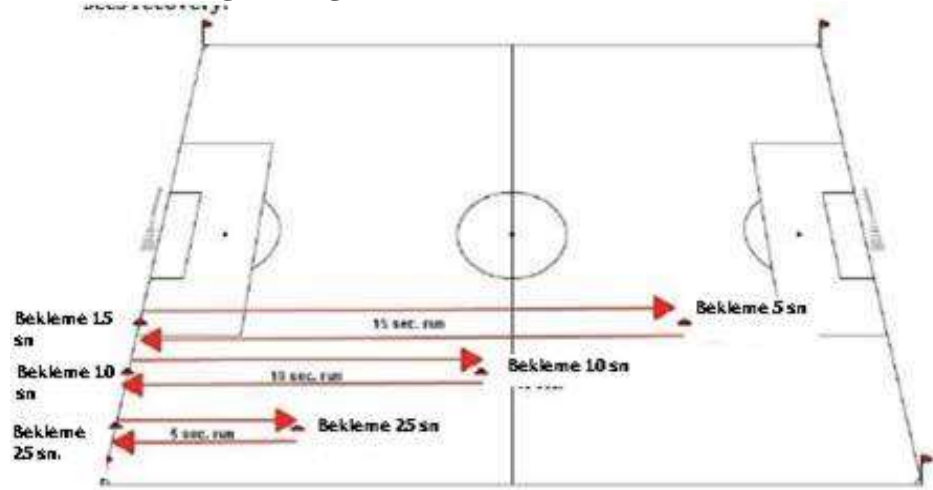
3-Yan Köprü(1. V) -

3X15sağ+15sol sn.



***Yüksek şiddetli koşu:**

4 dak dinamik germe egzersizleri



-3 set x 8 dakika tekrarlı koşu

Set 1-

4 kez: 25 m. = 5 sn. - 25 sn. bekleme = 2 dakika

9 kez: 50 m. = 10 sn. - 10 sn. bekleme= 3 dakika

9 kez: 75 m. = 15 sn. - 15 sn. bekleme= 3 dakika

3 dakika aktif dinlenme

Set 2-

4 kez: 25 m. = 5 sn. - 25 sn. bekleme = 2 dakika

9 kez: 50 m. = 10 sn. - 10 sn. bekleme= 3 dakika

9 kez: 75 m. = 15 sn. - 15 sn. bekleme= 3 dakika

2- Ters Köprü- 3X30 sn.



4- Yüksek Köprü – 3x30 sn.



3 dakika aktif dinlenme

Set 3-

4 kez: 25 m. = 5 sn. - 25 sn. bekleme = 2 dakika

9 kez: 50 m. = 10 sn. - 10 sn. bekleme= 3 dakika

9 kez: 75 m. = 15 sn. - 15 sn. bekleme= 3 dakika

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

Toplam süre: 75 dk

PERŞEMBE: 09.05.2019

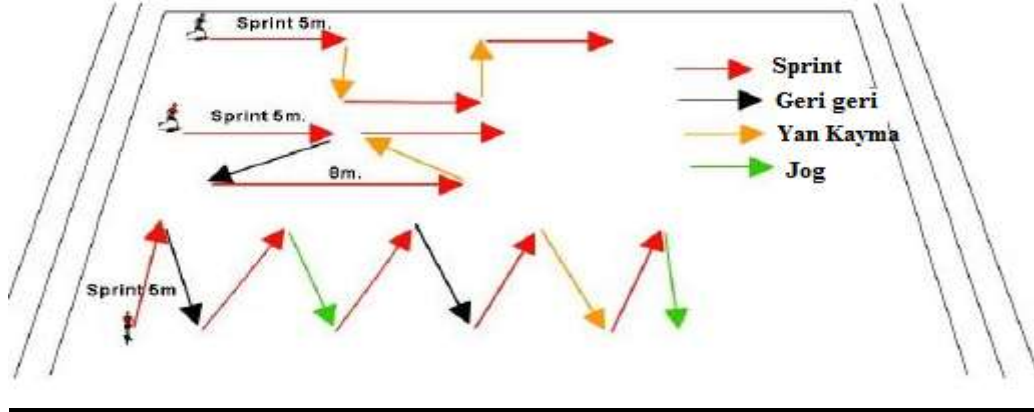
Antr.

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

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

* **Çeviklik**

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



- 2 dakika dinlenme

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

1. 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. **2 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



2. 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. **2 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



3. Ters Sarkaç

Kollarınız, sırtınız ve avuç içiniz yerde olacak şekilde yerde pozisyon alın. Bacaklarınızı ve ayaklarınızı düz olacak şekilde bir arada tutun, bacaklarınızı yere dik olacak şekilde kaldırın. Üst sırtınızı yerde tutarken, bacaklarınızı doğrudan sağa doğru indirin.

Bacaklarınızı başlangıç pozisyonuna getirin ve süreci solunuzda tekrarlayın. 10 kez sağ + 10 kez sol tarafa gidilir. 30 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **2 tekrar yapılır. Ellerin yerden kalkmaması önemlidir.**

45 sn dinlenme



4. 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 **2 Tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



5. 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 **2 Tekrar yapılır.**
45 sn dinlenme



6. 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. **2 tekrar yapılır.**



* **Soğuma:** - 10 dak. kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 75 dk

