

PAZARTESİ/SALI: 08/09.07.2019

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** - 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

***Orta Şiddet koşu**

Set 1: ± 10 dakika koşu

- 1X400 m. = 2 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.55 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.50 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.45 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.40 dakikada koşulacak.

4 dakika dinlenme

Set 2: ± 10 dakika koşu

- 1X400 m. = 2 dakikada koşulacak.
 - 1X400 m. = 1.55 dakikada koşulacak.
 - 1X400 m. = 1.50 dakikada koşulacak.
 - 1X400 m. = 1.45 dakikada koşulacak.
 - 1X400 m. = 1.40 dakikada koşulacak.
- 4 dakika dinlenme**

Set 3: ±10 dakika koşu

- 1X400 m. = 2 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.55 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.50 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.45 dakikada koşulacak.
- 1X400 m. = 1.40 dakikada koşulacak.

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

Toplam Süre: 90 dak.

ÇARŞAMBA/PERŞEMBE: 10/11.07.2019

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.



2- Ters Köprü- 3X30 sn.



3-Yan Köprü(1. V) - 3X15sağ+15sol sn.



4-Yüksek Köprü - 3X30 sn.



5-Yan Köprü(2. V) - 3X15sağ+15sol sn.



6-Köprü(2. V) - 3X30 sn.



* **Süratte devamlılık** -Bu Süratte devamlılık koşusu her alanda yapılabilir. Fakat yinede yaralanmaları önlemek için, eklem ve tendonları zorlayacak herhangi bir alan yerine yumuşak bir alanda yapılmasının daha iyi olacaktır.

-Her koşu % 90-95 lik maksimum hızda yapılır.

-Her set arasında 2 dak. aktif dinlenme bulunur.

-**Set 1** (Aut çizgisinden Aut çizgisine)

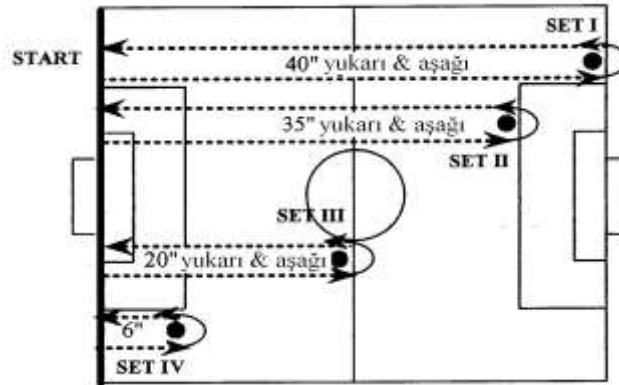
-40 sn de 200 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 8 dak. 30 sn.(dinlenme süresi dahil)

-**Set 2** (Aut çizgisinden karşı ceza sahasına)

-35 sn de 170 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 8 dak. (dinlenme süresi dahil)



-**Set 3** (Aut çizgisinden orta saha çizgisine)

-20 sn de 100 m. koşu, 30 sn dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 4 dak. 15 sn.(dinlenme süresi dahil)

-**Set 4** (Aut çizgisinden ceza sahasına)

-6 sn de 32 m. koşu, 10 sn dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 1 dak. 30 sn.(dinlenme süresi dahil)

-Toplam 20 kořudan oluřan bu egzersiz setler arasında 3 x 2 dak. aktif dinlenme dahil \pm 28 dak. 30 sn sürmektedir.

* **Orta Şiddet Koşu** - 10 dak. orta Őiddette koşu (HR_{max} %80 dak. ile).

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

Toplam Süre: 90 dak.

CUMA/CUMARTESİ: 12/13.07.2019

Antr.

*** Yüksek Şiddet**

- Egzersizler yumuşak bir zeminde yapılabilir

-1 dak.(300 m.) %80 HRmax, ardından 1 dak. (150 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 2 dak. (500 m.)%80 HRmax, ardından 2 dak.(250 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 3 dak. (700 m.) %80 HRmax, ardından 3 dak. (350 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 4 dak.(800 m.) %80 HRmax, ardından 4 dak.(400 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

3 DAKİKA PASİF DİNLENME

-1 dak.(300 m.) %80 HRmax, ardından 1 dak. (150 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 2 dak. (500 m.)%80 HRmax, ardından 2 dak.(250 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 3 dak. (700 m.) %80 HRmax, ardından 3 dak. (350 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 4 dak.(800 m.) %80 HRmax, ardından 4 dak.(400 m.) aktif toparlanma (yavaş koşu).

- Bu egzersizlerin hepsi 43 dak. alır.

- Toplam mesafe ± 6900 m.

*** Soğuma:**

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

Toplam süre: 85 dak.