

SALI: 18.09. 2018

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

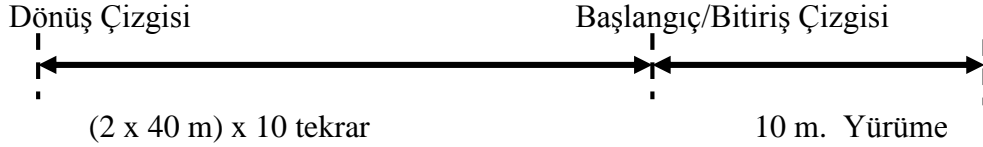
* **Tekrarlı interval sprint yeteneği**

- Set 1:

- 2 x 40 m (40 m - Dönüş - 40 m -) = 17 sn.

- 20" toparlanma yürüme (10 m)

- 8 tekrar



80 m yüksek şiddet koşu (17")

10 m. toparlanma yürüyüşü (20")

- 3'toparlanma

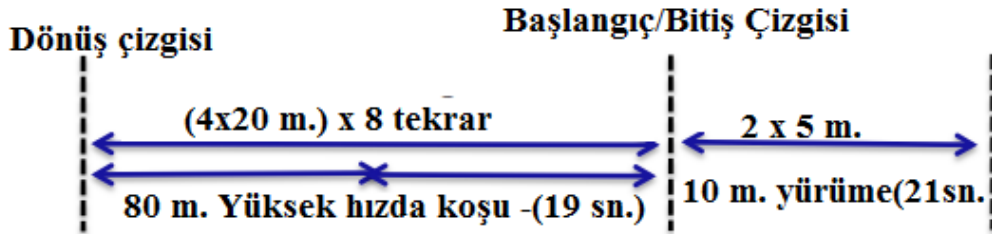
- Set 2:

- 4 x 20 m (20 m - Dönüş - 20 m - Dönüş - 20 m - Dönüş - 20 m) = 19 sn.

- 22" toparlanma yürüme (10 m)

- 4 tekrar

- 2' dinlenme



- 3'toparlanma

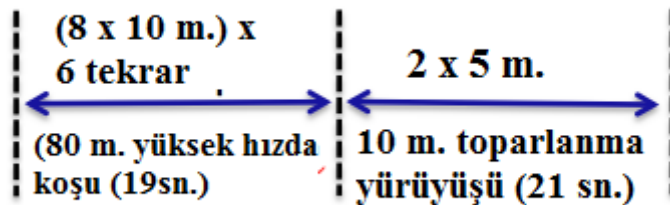
- Set 3:

- 6 x 10 m (10 m - Dönüş - 10 m - Dönüş - 10 m - ...) in 21"

- 24" toparlanma yürüme (10 m)

- 6 tekrar

- 2' dinlenme



***Kuvvet ve Yaralanmaları Önleyici Egzersizler**

*** Fonksiyonel Kuvvet**

- 15 dakika – Yaralanmaları önleyici egzersizler.

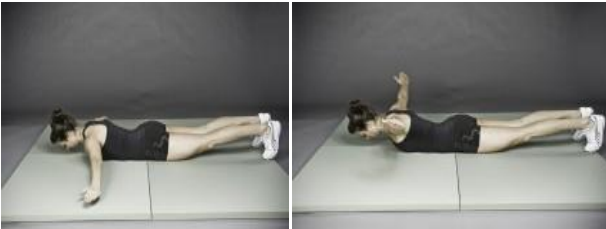
- 1- Kollar yukarıda tek ayak üstünde tüm gövdeyi yerdeki ayak tarafına yavaşca yatırırız ve tekrar başlangıç noktasına getirilir. Başlangıç noktasına geldiğimizde Ayak yere değmemelidir. 30 sn boyunca harekete devam edilir. Sonra aynı hareket diğer ayak tarafına 30 sn süresince devam ettirilir. **2 tekrar yapılır**



- 2- Sırt üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Sırt yerden biraz kaldırılır, kollar yanda ve ilerde tutulur ve ayaklar tek tek yukarı ve geri savrulur. Pozisyon 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **2. Tekrar yapılır.**



- 3- Yüz üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Gövde yerden biraz kaldırılır ve kollar ikisi birlikte yukarı savrulur ve tekrar aşağı indirilir. Ancak yere değmemelidir. Ayak ucunun yerden ayrılmaması çok önemlidir. Pozisyon 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **2 Tekrar yapılır.**



- 4- Alttaki diz bükülü Yan yatar pozisyonda üstteki diz öne bükülerek karına çekilir. Sonra bacak gerdirilerek **geriye –yukarıya** uzatılır. Tekrar karına çekilir ve hareket 30 sn süresince devam edilir. Sonra diğer taraftan aynı uygulama yapılır. **2 tekrar yapılır.**



- 5- Eller göğüste ve gövdenin üst tarafı dik konumdadır. 30 sn boyunca sol diz bükülerek gövde yere yaklaştırılır ve sağ ayak gergin vaziyette ileri götürülür. Sonra tekrar başlangıç noktasına getirilir. 30 sn süresince devam edilir. 30 sn. dinlenme ve ardından aynı hareket sol taraftan yapılır. **2 tekrar yapılır.**



- 6- Eller göğüste ve gövdenin üst tarafı dik konumdadır. 30 sn boyunca sağ ve sol diz bükülerek hareket devam ettirilir. 30 sn dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **2 tekrar yapılır.**



* **Orta Şiddet** - 15 dakika orta şiddet koşu(\pm 3000 m.)

* **Soğuma:** - 5 dakika düşük hızla koşu, 10 dak. kapsamlı germe egzersizleri

Toplam süre: 90 dak.

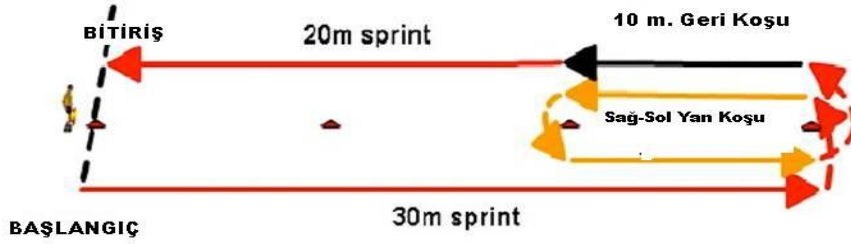
PERŞEMBE: 20.09.2018

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

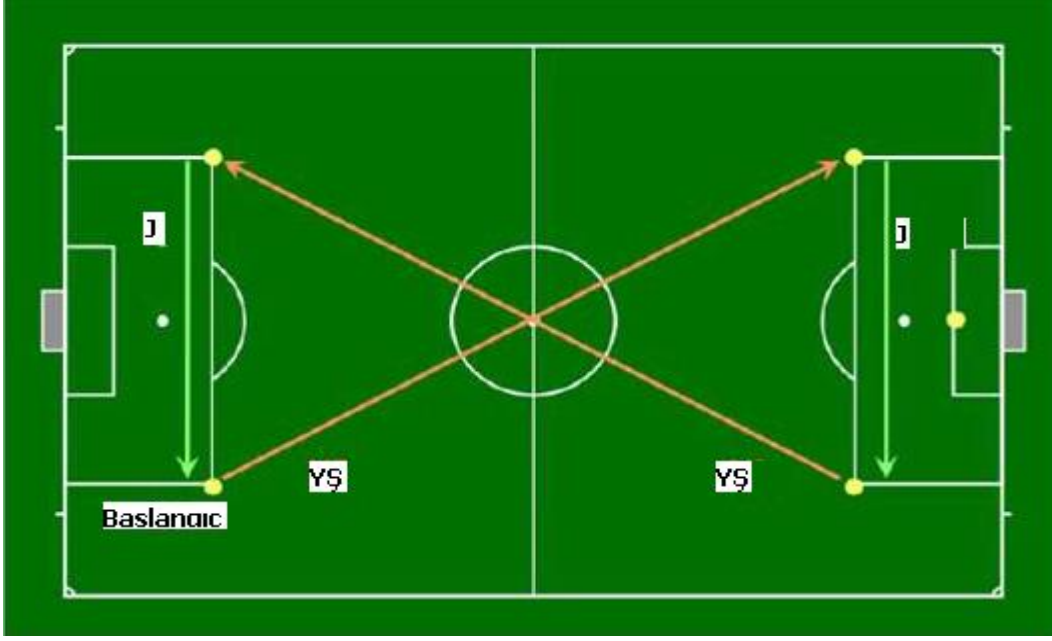
2. **SET : 4 tur – 1 tur** = (15 sn + 12 sn +15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

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:*
egzersizleri

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

Toplam süre: 85 dak.