

**SALI: 11.09.2018**

**Antr.**

\* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR<sub>max</sub>) 130-135 ile 5 dk yavaş koşu ( $\pm 1$  km)

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

\* **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 bacağınızı 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.**

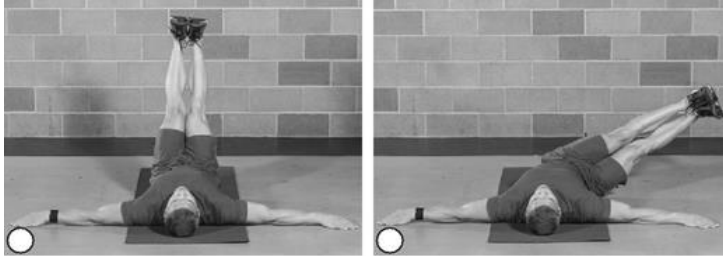
**45 sn dinlenme**



### 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.**



\* **Yüksek Şiddet** - 1 dak. koşu 90% HRmax ( $\pm$  260 m.), 30 sn. yavaş koşu ( 40 m.), 8 tekrar x 2 set.

- **Set arası 4 dakika dinlenme**

- Bu egzersiz HI-yüksek şiddetli antrenman sınırında (85 to 95% HR max) yumuşak bir yüzeyde yapılmalıdır.

- Bu egzersizlerin tamamı  $12 \times 2 = 24$  dakika + 4 dakika = 28 dakika

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

**Toplam süre: 80 dak.**

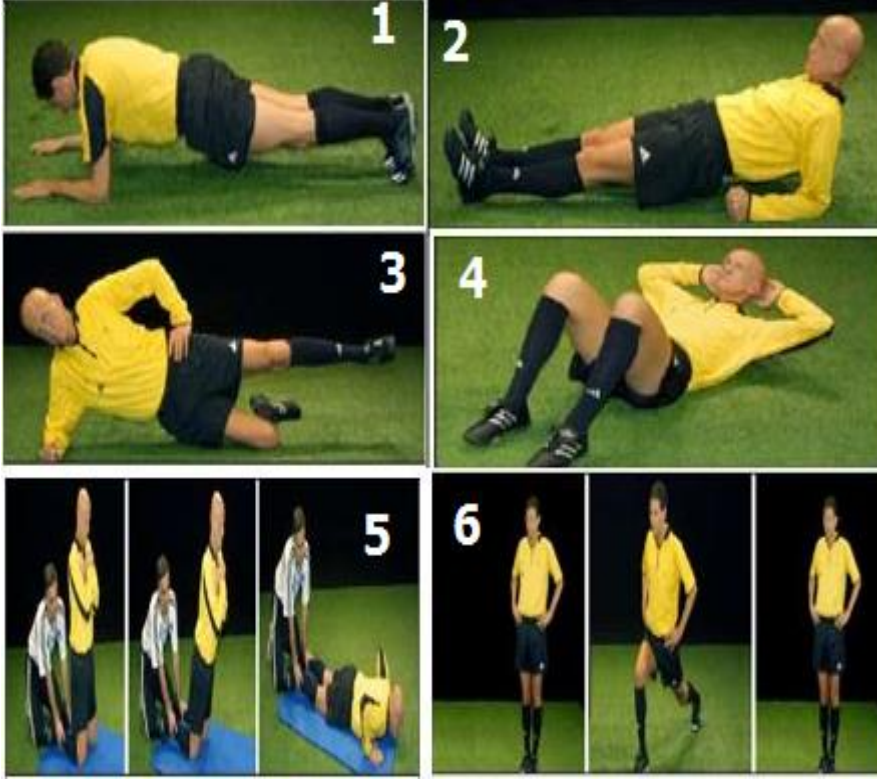
## **PERŞEMBE: 13.09.2018**

### **Antr.**

**\* Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR<sub>max</sub>) 130-135 ile 5 dk yavaş koşu ( $\pm 1$  km)

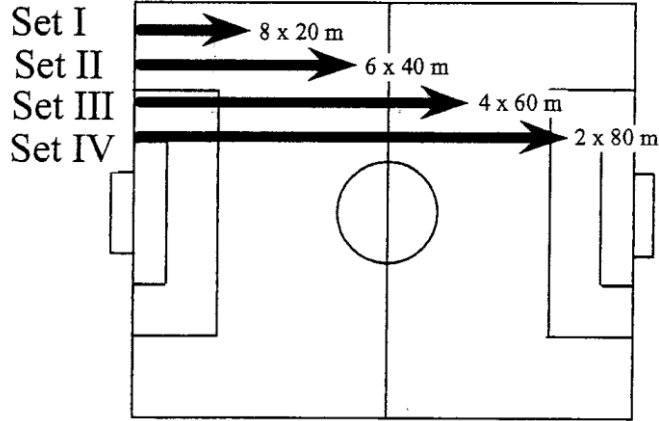
**\* Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe

### **\*Kuvvet**



Set	1
Tekrar	3
Ağırlık	----
Hareketlerin Süresi	25 sn.
Set Arası Dinlenme	-----
Tekrarla arası dinlenme	30 sn.
Hareketler arası dinlenme	45 sn.
<b>1 – Gövdenin düz ve kalçanın sıkı olmasına dikkat edin.</b>	
<b>2 - Gövdenin düz ve Karın kaslarının sıkı olmasına dikkat edin.</b>	
<b>3 - Gövdenin tam olarak düz ve özellikle başın ileri bakması önemlidir.</b>	
<b>4 – Sırtın bele kadar yerden kalkması yeterlidir.</b>	
<b>5- Başlangıçtan sonra 45 dereceye kadar gidilir. Bu açıda çok kısa süreli durulur ve yere düşülür.</b>	
<b>6- Gövdenin üst tarafı dik tutulur. Öndeki ayak dizi ayak ucunu geçmeyecek</b>	

**\*Süratte Devamlılık** - Bu çalışmanın tümü dinamik bir pozisyondan çıkışla uygulanan 20 hızlı koşudan oluşur. ( Diz çekme, yavaştan hızlanma, dön-koş vb. çıkış şekilleri)



- Yaşa ve fiziksel uygunluk seviyelerine bağlı olarak aşağıdaki şekilde çalışılır.

- Set 1 Herbiri 20 sn.
- Set 2 Herbiri 40 sn.
- Set 3 Herbiri 50 sn.
- Set 4 Herbiri 60 sn.

**Her set arasında 2 dak. lık toparlanma**

- Bu çalışma Üst Düzey: 18 dak. Orta Düzey: 20 dak. sürer. sürat programının toplam süresi  $\pm 25$  dak.

**\* Orta şiddet** - 10 dak.lık. Orta yoğunlukta bir koşu (%80 HRmax).

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

**Toplam süre: 85 dk**