

SALI:27.11.2018

Antr.

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

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

* **Kuvvet** - 10 dakika - Temel kuvvet seti - 6 farklı core egzersizi

1- Bench 2x30 s



2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x25 sn



5- Hamstring Egzersizleri 2x6 tekrar

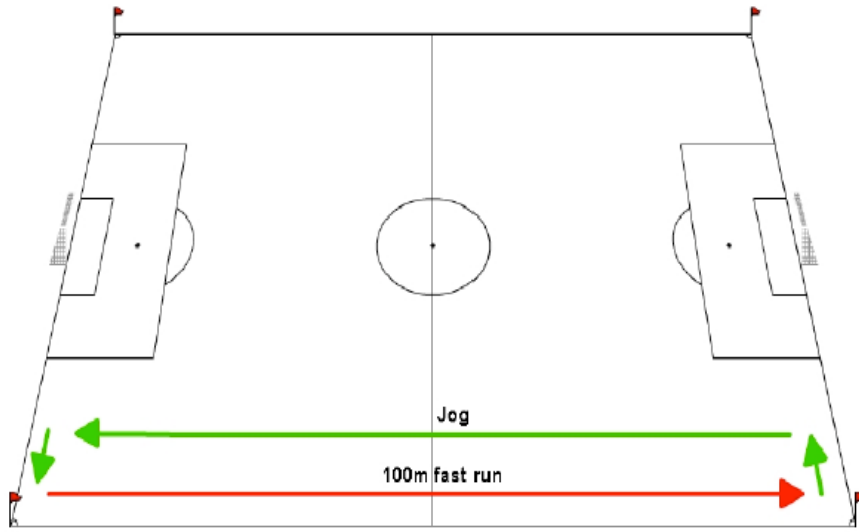


6- Lunge 3x10 tekrar



***Yüksek şiddetli koşu**

- **Set:1 - 12 Tekrar**
- 100 m. koşu – 20 saniye
- 100 m. jog – 30 saniye
- **Set arası 4 dakika dinlenme**
- **Set:2 - 12 Tekrar**
- 100 m. koşu – 20 saniye
- 100 m. jog – 30 saniye



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

Toplam süre: 85 dak.

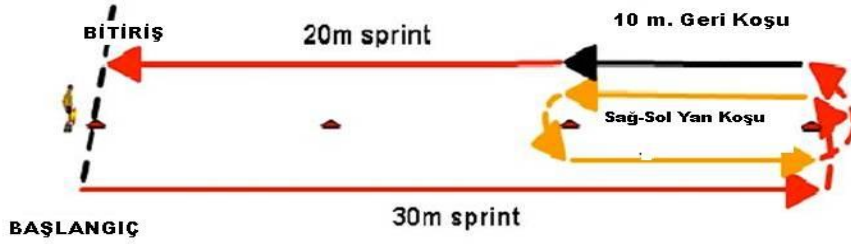
PERŞEMBE: 29.11.2018

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

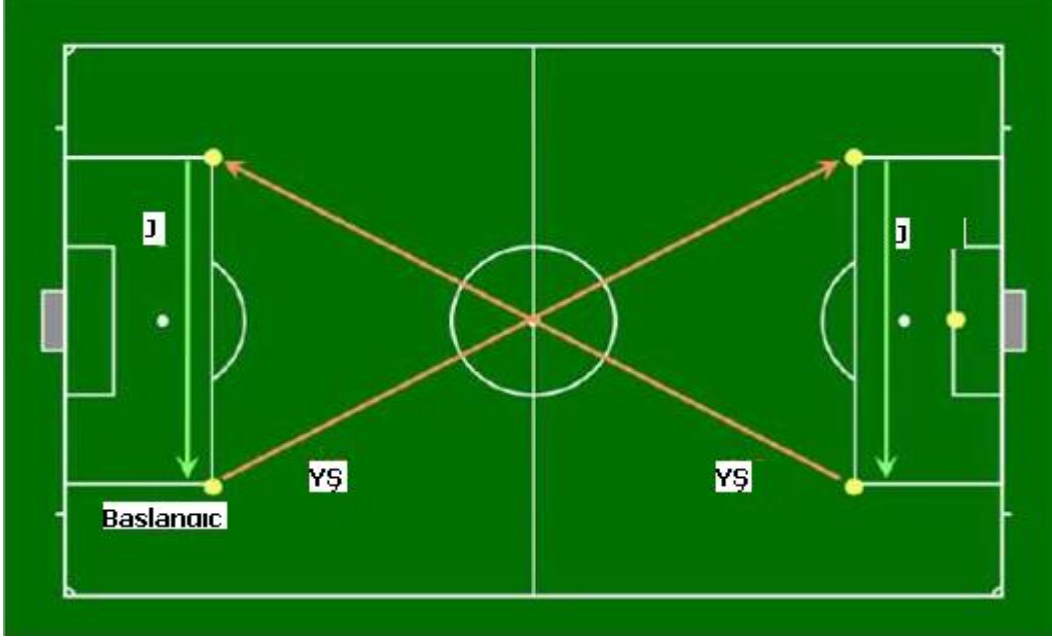
2. **SET** : 4 tur – 1 tur = (15 sn + 12 sn + 15 sn + 12 sn. = 54 sn.) - 8 hızlanma koşusu – Koşu hızımızın % 90 ile koşulacak – Ceza alanı çizgisi boyunca jog yapılacak.

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.