

## **SALI: 04.09.2018**

### **Antr.**

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

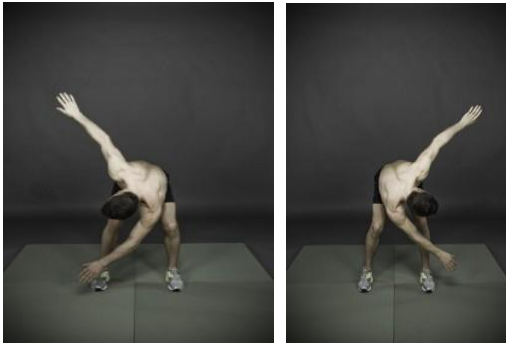
\* **Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

\* **Core Kuvvet Antrenmanı**

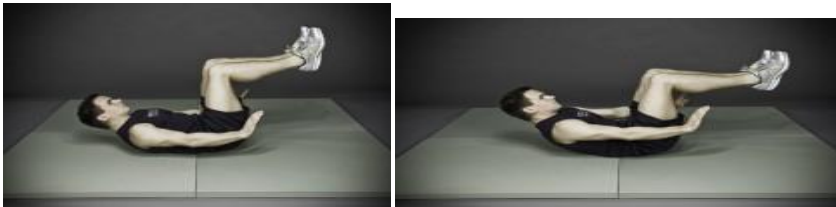
6 farklı kuvvet çalışması

\* **Kuvvet**

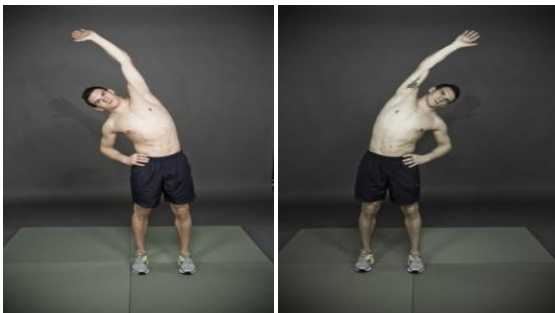
- 1- Ayaklar omuz genişliğinde açılır. Ters El – Ters ayak **KELEBEK** hareketi yapılır. Hareketlerin temposu hızlı olmayacaktır. 20 kez sağ + 20 kez sol ayağa temas edilir. 30 sn dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **2 tekrar yapılır.**



- 2- Sırt üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Sırt yerden biraz kaldırılır, kollar yanda ve ileride tutulur ve ayaklar bitişik yukarıda tutulur. Sırt yerden kaldırılırken kollar bacakların yanından ileri götürülür. Tekrar gövde yere yaklaştırılır. Ancak sırt tamamen yere değdirilmemelidir. Hareket 20 sn. sürdürülür. 20 sn. dinlenme ve ardından **2. Ve 3. Tekrar yapılır.**



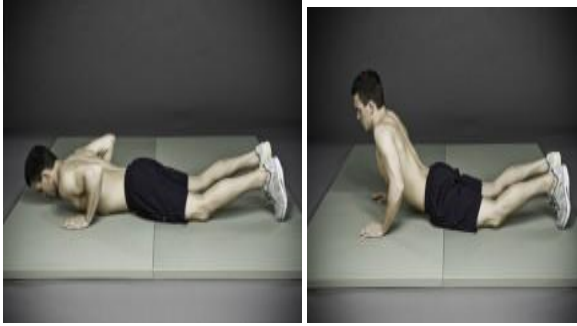
- 3- Ayakta durur pozisyonunda sırayla kollar yukarı kaldırılır ve zıt yöne bükülme yapılır. Ardından yukarı kaldırdığımız kol yan bel bölgesinde bağlanır. Diğer kol aynı şekilde yukarı kaldırılır ve hareket devam edilir. Her iki tarafa 20 + 20 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 20 + 20 tekrar edilir.



- 4- Ayakta durur pozisyonunda sırayla tek bacak öne ve arkaya savrulur. Bacak ak ulaşabildiği en ön ve en arka sınıra kadar uzatılmalıdır. Her bacak aralarda 20 sn. dinlenme yapılarak 10 + 10 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 10 kez sağ + 20 sn dinlenme + 10 kez sol tekrar edilir.



- 5- Yüz üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Eller yere dayanır. Gövde yerden yavaşca kaldırılır. Sonuna kadar gövde kaldırılır. Gövde tekrar aşağı indirilir. Yere değdirilir. Hareket 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **2 Tekrar yapılır.**



- 6- Ayakta durur pozisyonunda sırayla tek bacak diğer ayak önünden ters tarafa götürülür. Sonra tekrar başlangıç yönüne getirilir ve yan tarafa doğru kaldırabildiğimiz en uç noktaya getirilir. Her bacak aralarda 20 sn. dinlenme yapılarak 10 + 10 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 kez daha 10 kez sağ + 20 sn dinlenme + 10 kez sol tekrar edilir.



### \* **Yüksek şiddet koşu**

#### **Set 1-**

- 15" YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15" jog,(18 km. hız)
- 30" YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15" jog, (18 km. hız)
- 45" YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30" jog, (16 km. hız)
- 60" YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30" jog, (15 km. hız)

#### **-1 dakika yürüme**

- 15'' YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15'' jog,  
- 30'' YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15'' jog,  
- 45'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30'' jog,  
- 60'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30'' jog,

**-2 dakika yürüme**

**Set 2-**

- 15'' YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15'' jog,  
- 30'' YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15'' jog,  
- 45'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30'' jog,  
- 60'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30'' jog,

**-1 dakika yürüme**

- 15'' YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15'' jog,  
- 30'' YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15'' jog,  
- 45'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30'' jog,  
- 60'' YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30'' jog,

**Toplam süre: 20 dakika**

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

**Toplam Süre: 80 dak.**

**PERŞEMBE: 06.09.2018**

**Antr.**

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

\* **Isınma**

- 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

\* **Kuvvet**

**1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.**



**2- Ters Köprü- 2X30 sn.**



**3-Yan Köprü(1. V) - 2X15sağ+15sol sn.**



**4- Yüksek Köprü – 2x30**



**5-Yan Köprü(2. V) - 2X15sağ+15sol sn.**



**6- Mekik 2x25 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)

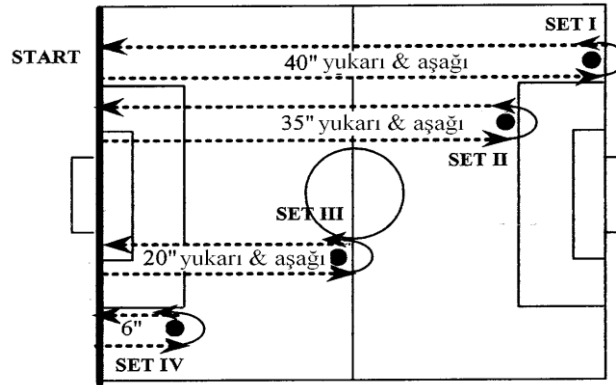
-44 sn de 200 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

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

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

-40 sn de 170 m. koşu, 1 dak. dinlenme(5 kez)

-Toplam süre 8 dak. ( dinlenme süresi dahil)



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

-22 sn de 100 m. koşu, 30 sn dinlenme(5 kez)

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

-Toplam 15 koşudan oluşan bu egzersiz setler arasında 3 x 2 dak. aktif dinlenme dahil +27 dak. sürmektedir.

\* **Soğuma:** :  
egzersizleri

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

**Toplam Süre: 855 dak.**