

SALI: 18.12.2018

Antr.

- * **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 130 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)
- * **Isınma** - 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri
- * **Kuvvet** - 10 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler
- 4 farklı core egzersizi

1- Düz Bench 3x25 sn



2-Ters Bench 3x25 sn



3- Yan abduktör-addüktör 2x15 sn/ 2



4- Mekik 2x30 sn



***Yüksek Şiddet Koşular**

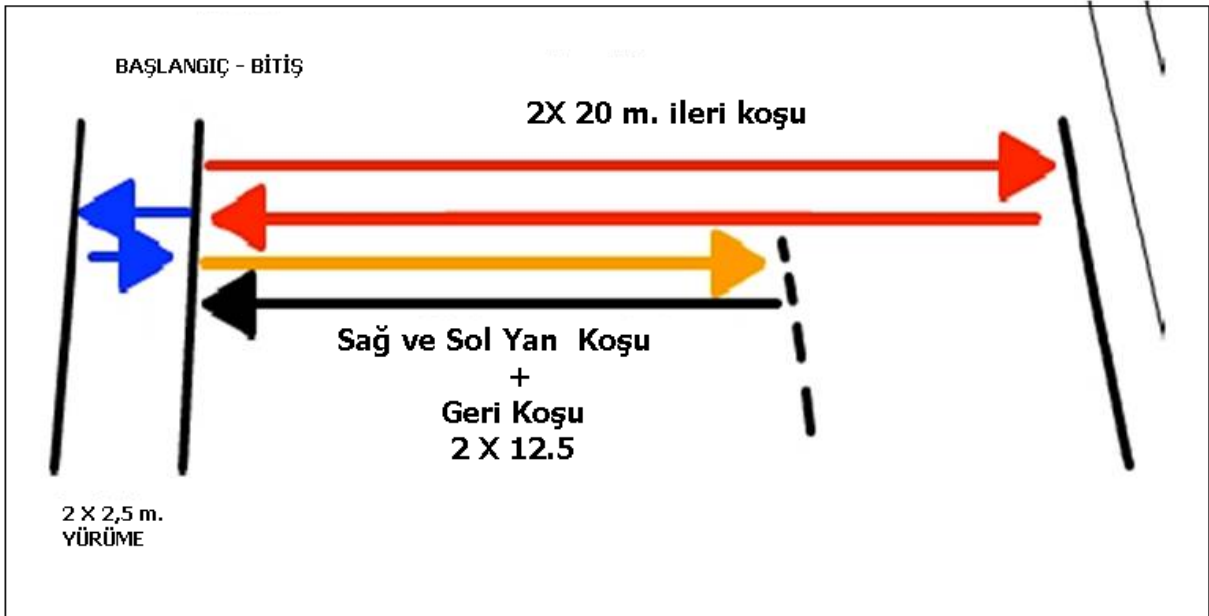
ÇALIŞMA 1-

1. set - 6 tekrar

2 x 20 m. -10 sn.

2 x 2.5 m. yürüme

2 x 12.5 m. yan koşu + geri koşu – 10 sn.



Set arası Dinlenme - 4 dak. dinlenme

ÇALIŞMA 2-

*** Yüksek Şiddet**

- 3 dak. koşu 86-90% HRmax arasında, 1 dak.30 sn. yavaş koşu, 4 set.
- Bu egzersiz yüksek şiddetli antrenman sınırının daha altında uygulandığında her zeminde yapılabilir. Bununla beraber sakatlanmalardan korunmak için, eklem ve tendonları zorlayıcı herhangi bir yüzey yerine, yumuşak bir alanda egzersiz yapmak daha iyidir.
- Bu egzersizlerin tamamı ± 18 dak. alır (3 dak.her Set + 1 dak.30 sn. yavaş koşu x 4)

*** Soğuma:**

egzersizleri

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

Toplam süre: 90 dak.

PERŞEMBE: 20.12.2018

Antr.

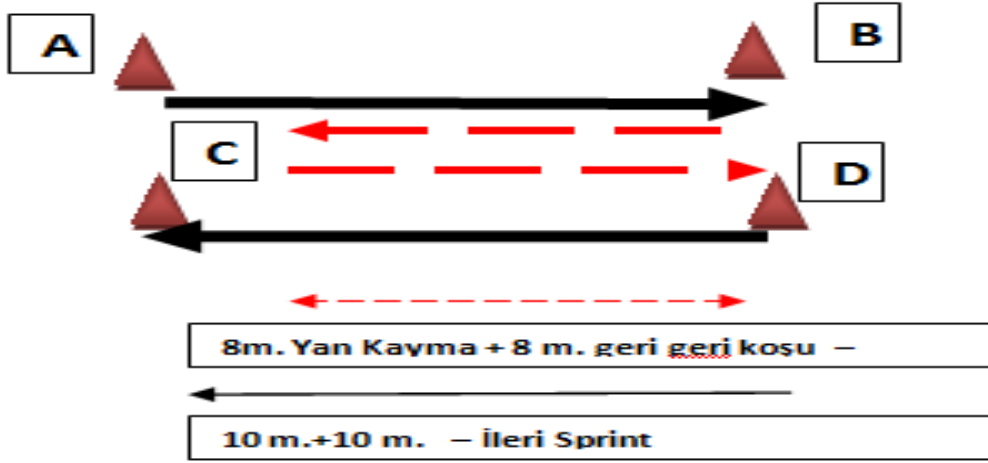
- * **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 130 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)
- * **Isınma** - 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

***Sürat Devamlılığı**

Çalışma 1.

***Sürat devamlılığı ve tekrarlı sprint yeteneği**

- 10 m. Sprint + 8 m. sol-sağ yan kayma + 8 m. geri geri koşu +10 m. Sprint = 1 tekrar
- **Set 1:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma
- Set arası toparlanma 3 dakika
- **Set 2:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma
- Set arası toparlanma 3 dakika
- **Set 3:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma



- 4 dakika dinlenme

Çalışma 2.

- 5X30m (45 sn. dinlenme)
- 5X60m (45 sn. dinlenme)
- 5X90m (45 sn. dinlenme)

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

Toplam süre: 85 dak.