

SALI:25.09.2018

Antr.

* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 135-140 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)

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

***Sürat**

Set 1: 3 x 30 m. sprint

Set 2: 3 x 40 m. sprint

Tekrarlar arası 1 dakika dinlenme

Setler arası 2 dakika dinlenme

2 DAKİKA DİNLENME

* **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

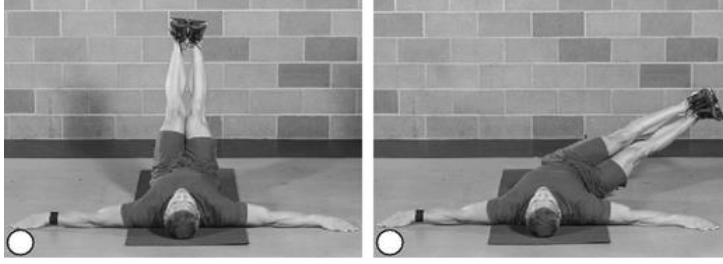
Dört ayaklı (eller-dizler yerde), çene yukarı, omurga sabit olacak şekilde yerde pozisyon alın. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu uzatarak, zemine paralel olacak şekilde aynı anda uzatın. Kalçanın dışa doğru dönmesine izin vermeyin. Sırayla sağ ayak – sol kol ve sol ayak – sağ kol yere paralel olarak kaldırılır. 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**



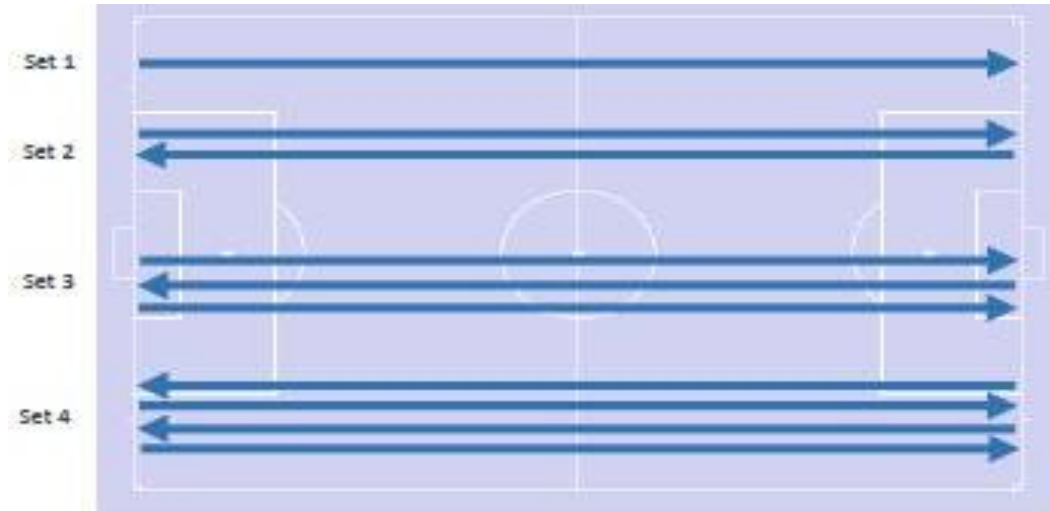
6. Yan Köprü

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.**



2 DAKİKA DİNLENME

***Yüksek şiddetli aerobik dayanıklılık**



Set 1: 6 tekrar x 100 m. --- 20 sn. Koşu = 20 sn. dinlenme
- 2 dakika dinlenme

Set 2: 4 tekrar x 200 m. --- 40 sn. Koşu = 40 sn. dinlenme
- 2 dakika dinlenme

Set 3: 3 tekrar x 300 m. --- 60 sn. Koşu = 60 sn. dinlenme
- 2 dakika dinlenme

Set 4: 2 tekrar x 400 m. --- 80 sn. Koşu = 80 sn. dinlenme

Toplam: 3100 m.

Toplam süre: 28.00 dakika

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

Toplam süre: 85 dak.

PERŞEMBE:27.09.2018

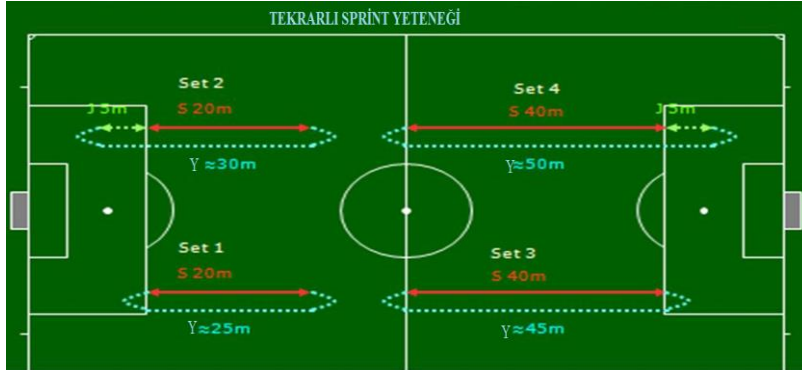
Antr.

* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 135-140 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)

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

HAKEMLER İÇİN

***Tekrarlı Sprint Yeteneđi**



4 Set Yüksek şiddetli koşu
Set 1. 4 Yüksek Şiddetli koşu
Toparlanma: 1.30 dak.
Set 2. 4 Yüksek Şiddetli koşu
Toparlanma: 4 dak.
Set 3. 4 Yüksek Şiddetli koşu
Toparlanma: 2 dak.
Set 4. 4 Yüksek Şiddetli koşu
Toplam Süre: 15 dak.

Set 1. Çıkışlar statik yapılacaktır.

Set 2. Çıkışlar dinamik(Jog devamında) yapılacaktır.

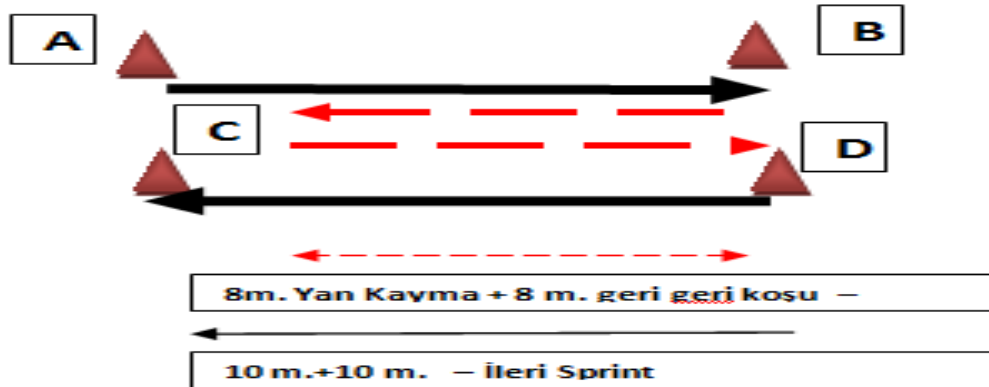
Set 3. Çıkışlar statik yapılacaktır.

Set 4. Çıkışlar dinamik(Jog devamında) yapılacaktır.

YARDIMCI HAKEMLER İÇİN

***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 DAKİKA DİNLENME

***Süratte Devamlılık**

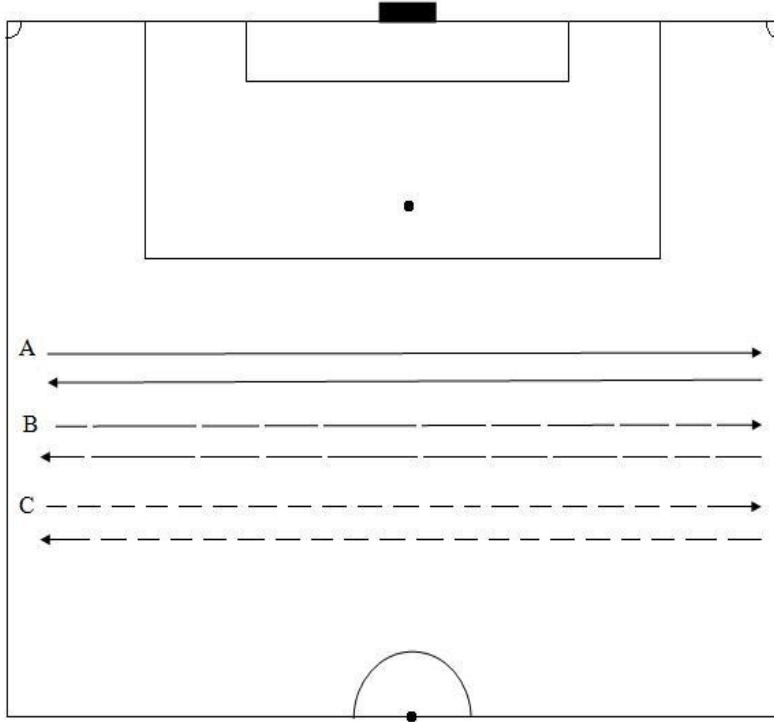
-Set 1

-15 sn.-Taç çizgisinden taç çizgisine gidiş ve başlangıç noktasına dönüş --- yaklaşık 120 m.

- 15 sn toparlanma

- 10 tekrar

- 3 dakika toparlanma



-Set 2

--25 sn.-Taç çizgisinden taç çizgisine gidiş ve başlangıç noktasına dönüş --- yaklaşık 120 m.

- 15 sn toparlanma

- 10 tekrar

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

Toplam Süre: 85 dak.