

SALI:11.12.2018

*** Düşük Şiddet**

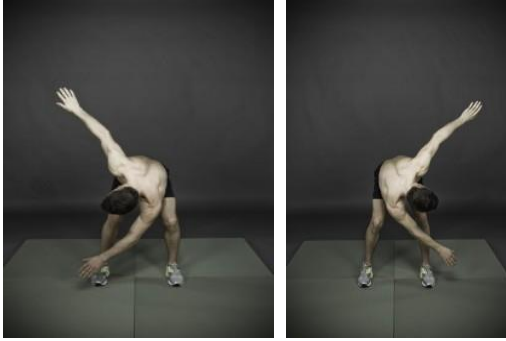
- Maksimal kalp atımının (HR_{max}) 130 ile 5 dk yavaş koşu (± 1 km)

*** Isınma**

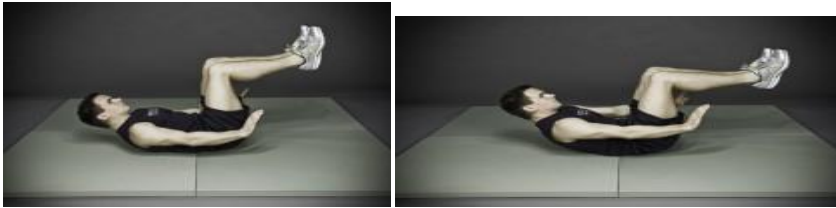
- 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizler

*** Kuvvet**

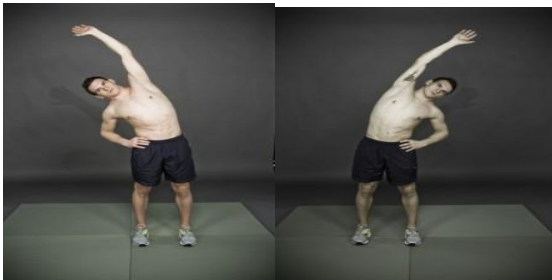
- 2- Ayaklar omuz genişliğinde açılır. Ters El – Ters ayak **KELEBEK** hareketi yapılır. Hareketlerin temposu hızlı olmayacaktır. 20 kez sağ + 20 kez sol ayağa temas edilir. 30 sn dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **2 tekrar yapılır.**



- 3- Sırt üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Sırt yerden biraz kaldırılır, kollar yanda ve ilerde 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.**



- 4- 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.



- 5- 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.



- 6- 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.**



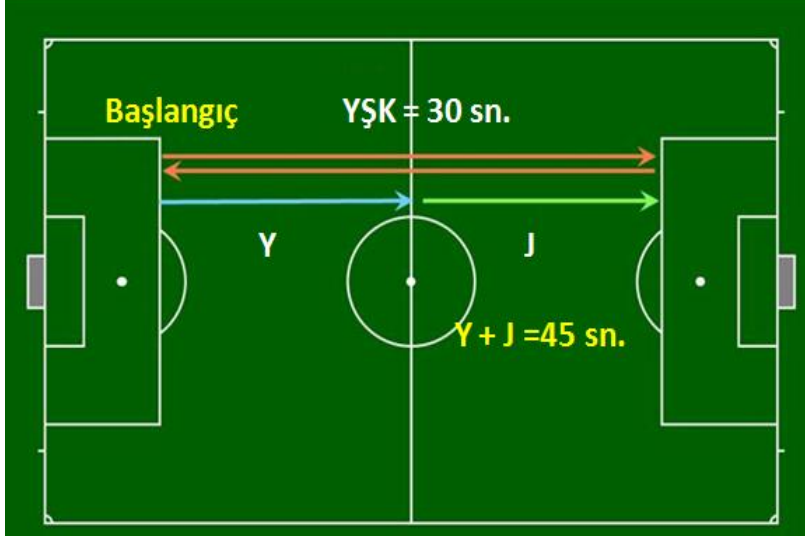
- 7- Ayakta durur pozisyonunda sırayla tek bacak diğer ayak önünden ters tarafa götürülür. Sonra tekrar başlangıç yönüne getirilir ve yan tarafa doğru kaldırabildiğimiz en uç noktaya getirilir. . Her bacak aralarda 20 sn. dinlenme yapılarak 10 + 10 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar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



3 DAKİKA DİNLENME

* **Yüksek Şiddet** Ceza alanı ön çizgisinden karşı ceza alanı çizgisine koşulur ve tekrar başlangıç noktasına gelinir.

(72 m. + 72 m. = 144 m. – 30 sn). Sonra orta saha çizgisine kadar yürüyerek gidilir. Orta saha çizgisinden karşı ceza alanı çizgisine kadar düşük şiddetli koşuyla gidilir ve 30 sn. de tekrar karşı ceza alanı çizgisine gidilir ve gelinir.



Yüksek Şiddet Koşu- 8 Tekrar - 2 set

Set:1

8 tekrar(10 Dak.)

Toparlanma: 4 dakika

Set: 2

8 tekrar(10 Dak.)

Toplam süre 24 dakika

Yürüme: Y 600 m.

Jog : J 600 m.

Yüksek şiddet koşu: YŞK 2400 m.

Toplam Mesafe: 3600 m.

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

Toplam süre: 85 dak.

PERŞEMBE: 13.12.2018

Antr.

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

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

* **Core Kuvvet**

- 10 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler

- 4 farklı core egzersizi

1- Bench 3 x 20 sn – 30 sn. dinlenmeli

2-Köprü -3x20 sn-30 sn. dinlenmeli



3- Bench- 2x20 sn/ 2 -30 sn. dinlenmeli

4- Mekik - 3x25 sn - 30 sn. dinlenmeli



***Süratte Devamlılık**

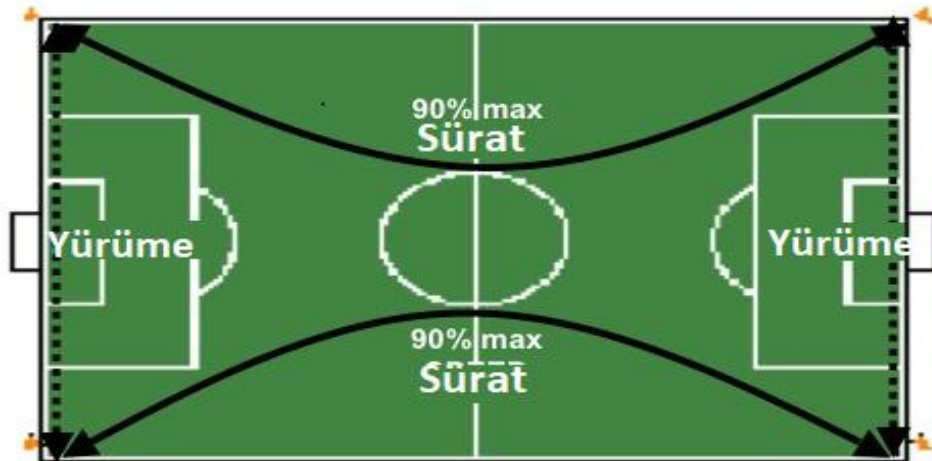
Set 1- Resimde gösterilen 4 tur(8 koşu)

- 4 dakika dinlenme

Set2- Resimde gösterilen 4 tur(8 koşu)

- Koşular % 90 maksimum hızda yapılacak.
- Yürüme süresi 45 saniyedir.

NOT: Saha içi kullanamazsanız 125 m. Koşu – 50 m. Yürüme yapılacaktır.



* **Soğuma:** - 5 dk hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dk yoğun germe egzersizleri

Toplam süre: 75 dk