

SALI: 05.02.2019

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 Antrenmanı**

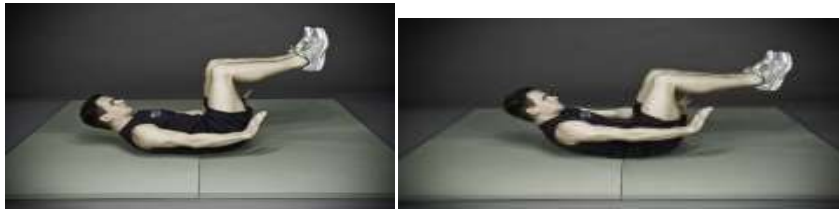
6 farklı kuvvet çalışması

* **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 – Fartleks çalışma**

- Egzersizler yumuşak bir zeminde yapılabilir

Set 1.

- 30 sn. (150 m.) 90 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 75 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 60 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 45 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 30 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 15 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.) 15 sn . aktif toparlanma (yavaş koşu).
- 30 sn. (150 m.)

3 dakika pasif dinlenme

Set 2.

1. Setin tekrarı
- **3 dakika pasif dinlenme**

Set 3.

1. Setin tekrarı
- **3 dakika pasif dinlenme**

Toplam süre: 10 dak+3dak+10 dak+3 dak.= 36 dakika

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

▪ **Toplam süre: 90 dk**

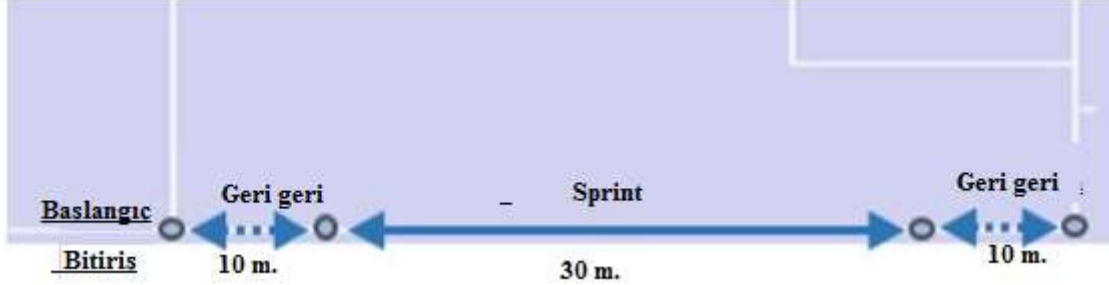
PERŞEMBE:07.02.2019

Antr.

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

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

***Tekrarlı Sprint Yeteneđi**



3 Set

6 tekrar

10 m. geri geri yürüme dönüş- 30 m. sprint - 10 m. yürüme+ geri geri yürüme - 30 m. sprint - 10 m. yürüme

Tekrarlar arası 30 sn. dinlenme

Setler arası 3 dakika dinlenme

Sprintler maksimum hıza yakın olacak.

* **Kuvvet** - 20 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler

- 5 farklı core egzersizi



Egzersiz 1: 3 X 45 sn. - Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 2: 3 X 30 sn. (Her yan taraf) - Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 3: 3 X 30 sn. (Her bacak havada sırayla) - Aralarda 45 sn. dinlenme

Egzersiz 4: 3 X 10 kez. - Aralarda 1 dak. dinlenme

Egzersiz 5: 3 X 10 kez - Aralarda 1 dak. dinlenme

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

Toplam süre: 80 dak.