

## **ANTRENMAN 2**

- 10 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 5 x 20 mt. sprint
- 6 x 40 mt. sprint
- 7 x 60 mt. sprint
- 8 x 80 mt. sprint
- 10 x 100 mt. sprint
- 5 dakika jogging
- Mekik (3x25)