

PAZARTESİ/SALI: 01/02.07.2019

Antr.

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

* **Isınma:** 15 dakika yumuşak dinamik germe egzersizleri

* **Kuvvet** - 20 dakika - Temel kuvvet seti ve sakatlanmayı önleyici egzersizler
- 5 farklı core egzersizi



Egzersiz 1: 2 X 30 sn. – Aralarda 40 sn. dinlenme

Egzersiz 2: 2 X 30 sn. (Her yan taraf) – Aralarda 40 sn dinlenme

Egzersiz 3: 2 X 30 sn. (Her bacak havada sırayla) – Aralarda 40 sn. dinlenme

Egzersiz 4: 3 X 6 kez. – Aralarda 50 sn. dinlenme

Egzersiz 5: 2 X 6 kez – Aralarda 50 sn. dinlenme

* **Orta -Yüksek Şiddet**

- Egzersizler yumuşak bir zeminde yapılabilir

- 6 dak. %85 HR_{max} , (160-165) ardından 3 dak. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 5 dak. %85 HR_{max} , (160-165) ardından 3 dak. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 4 dak. %85 HR_{max} , (160-165) ardından 2 dak. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 3 dak. %85 HR_{max} , (160-165) ardından 1 dak.30sn. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 2 dak. %85 HR_{max} , (165-170) ardından 1 dak. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- 1 dak. %85 HR_{max} , (170-175) ardından 30 sn. aktif toparlanma (yavaş koşu).

- Bu egzersizlerin hepsi 32 dak. alır.

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

Toplam süre: 85 dak.

ÇARŞAMBA/PERŞEMBE:03.07.2019

Antr.

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

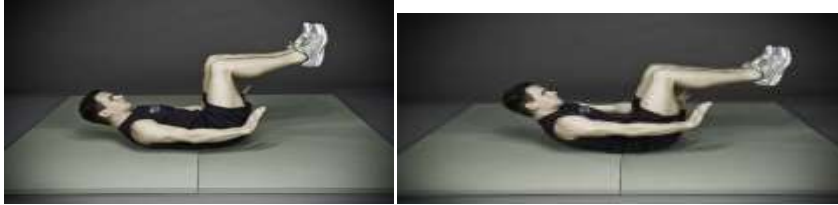
* **Isınma** - 15 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizler

* **Kuvvet**

1. Ayaklar omuz genişliğinde açılır. Ters El – Ters ayak **KELEBEK** hareketi yapılır. Hareketlerin temposu hızlı olmayacaktır. 15 kez sağ + 15 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 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 15 sn. sürdürülür. 20 sn. dinlenme ve ardından **2. Ve 3. Tekrar yapılır.**



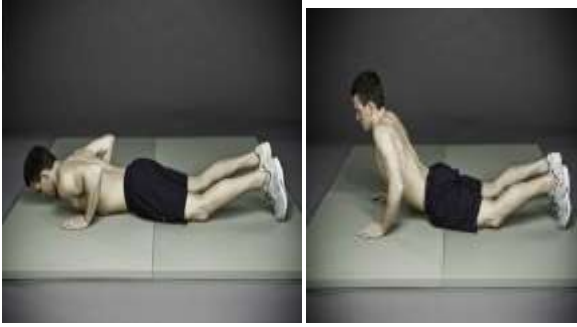
3. Ayakta durur pozisyonunda sırayla kollar yukarı kaldırılır ve zıt yöne bükülme yapılır. Ardından yukarı kaldırdığımız kol yan bel bölgesinde bağlanır. Diğer kol aynı şekilde yukarı kaldırılır ve hareket devam edilir. Her iki tarafa 15 + 15 kez tekrar edilmelidir. 30 sn. dinlenme ardından tekrar 1 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 yavaşça kaldırılır. Sonuna kadar gövde kaldırılır. Gövde tekrar aşağı indirilir. Yere değdirilir. Hareket 20 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.



*** Orta Şiddet – Fartleks çalışma**

- 5 dak. Yavaş koşular % 70 – 600 m.
- 75 sn. yüksek şiddet koşu % 80 – 300 m.
- 150 sn. Yavaş tempo koşu % 70 - 300 m.
- 60 sn yüksek şiddet koşu % 85 - 300 m.
- 120 sn. Yavaş tempo koşu % 70 - 300 m.
- 30 sn. yüksek şiddet koşu % 85 - 150 m.
- 3 set
- Set arası 2 dakika pasif dinlenme
- Toplam süre: 41 Dak.

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

Toplam süre: 85 dak.

CUMA/CUMARTESİ: 05/06.07. 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

***Kuvvet Çalışmaları** –

Dairesel Çalışma

2 Set

Set arası 5 dakika dinlenme

İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

- 1- Kollar belde tek ayak üstünde pozisyon alınır. Diğer ayak dizden bükülü ve yana doğru açılır. Daire şeklinde çevrilerek başlangıç noktasına getirilir. 20 sn boyunca harekete devam edilir. Sonra aynı hareket diğer ayak tarafına 20 sn süresince devam ettirilir. **2 tekrar yapılır**



İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

- 2- **Superman** - 2 set x 15 Tekrar



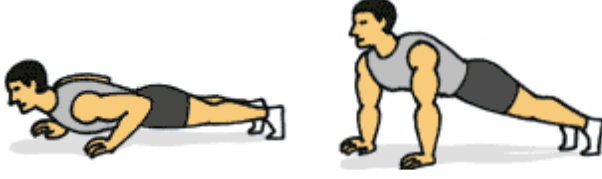
İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

- 3- **Barbell standing calf rise**

- 10 kez ayak ucunda yükselme
- 30 sn. dinlenme
- 10 kez ayak ucunda yükselme
- **İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme**



4 -Şnaw- 2 set x 20 Tekrar



İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

5- Kollar belde tek ayak üstünde pozisyon alınır. Diğer ayak dizden gergin şekilde ve yana doğru açılır. Daire şeklinde çevrilerek başlangıç noktasına getirilir. 20 sn boyunca harekete devam edilir. Sonra aynı hareket diğer ayak tarafına 20 sn süresince devam ettirilir. **2 tekrar yapılır**



İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

5- Hamstiring gurup kasları

Dizüstü duruş pozisyonunda yavaşca öne düşme

- 6 tekrar

-30 sn. dinlenme

6 tekrar

-30 sn. dinlenme

- 6 tekrar



İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

6- Mekik- 2 set x 25 Tekrar



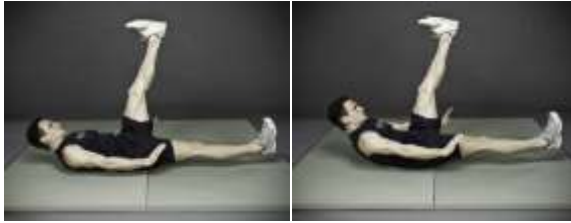
İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

- 7- Kollar önde tek ayak üstünde pozisyon alınır. Diğer ayak dizden gergin şekilde arkaya doğru uzatılır. Dizler ve kollar bükülerek resimde görüldüğü gibi toplanılır. 30 sn boyunca harekete devam edilir. Sonra aynı hareket diğer ayak tarafına 30 sn süresince devam ettirilir. **2 tekrar yapılır**



İstasyonlar arası 45 sn. dinlenme

- 8- Sırt üstü Yere yatar vaziyette başlanır. Sırt yerden biraz kaldırılır, kollar yanda ve ilerde tutulur ve ayaklar tek tek yukarı ve geri savrulur. Pozisyon 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **2. Tekrar yapılır.**



**** Yüksek Şiddet***

- 8 dak. koşu 80-85 % HRmax arasında, 4 dak. yavaş koşu, 3 set.

-Bu egzersiz yüksek şiddetli antrenman sınırının daha altında uygulandığında her zeminde yapılabilir. Bununla beraber sakatlanmalardan korunmak için, eklemler ve tendonları zorlayıcı herhangi bir yüzey yerine, yumuşak bir alanda egzersiz yapmak daha iyidir.

- Bu egzersizlerin tamamı ± 36 dak. alır.

**** Soğuma:***

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

Toplam süre: 100 dak.