

PAZARTESİ/SALI: 15/16.07.2019

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**

1 – Köprü (1. V) - 2X30 sn.



2- Ters Köprü- 2X30 sn.



3-Yan Köprü(1. V) - 2X15sağ+15sol sn.



4- Yüksek Köprü – 2x30 sn.



5-Yan Köprü(2. V) - 2X15sağ+15sol sn.

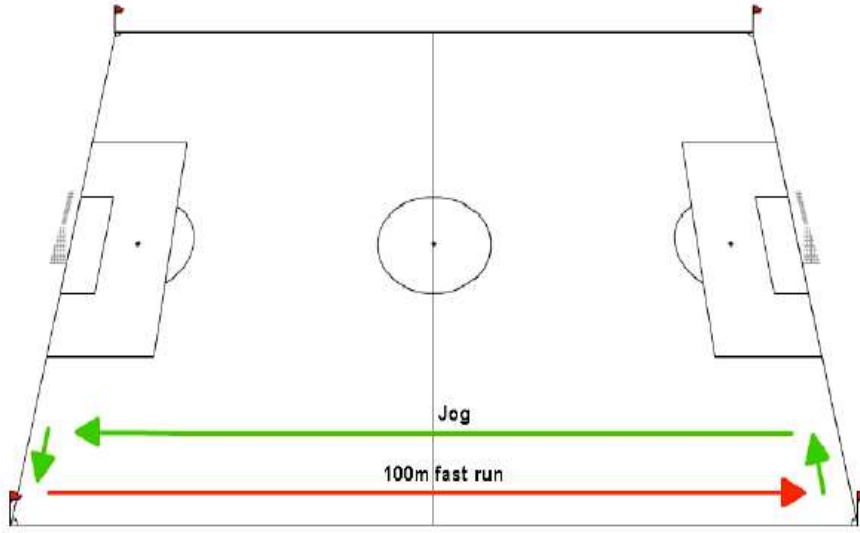


6- Mekik 2x25 sn



- **4 DAKİKA DİNLENME**

- **Set:1 - 12 Tekrar**
- 100 m. koşu – 20 saniye
- 100 m. jog – 30 saniye
- **Set arası 4 dakika dinlenme**
- **Set:2 - 12 Tekrar**
- 100 m. koşu – 20 saniye
- 100 m. jog – 30 saniye



* **Soğuma:**
egzersizleri

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

Toplam süre: 75 dak.

ÇARŞAMBA/PERŞEMBE: 10/11.07.2019

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** - 10 dakika - Temel kuvvet seti - 6 farklı core egzersizi –

- Tekrarlar arası 30 sn. dinlenme – Hareketler arası 45 sn. dinlenme

1- Bench 2x35 sn.



2-Köprü 2x35 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x30 sn



5- Hamstring Egzersizleri 2x6 tekrar



6- Lunge 2x10 tekrar



*** Yüksek Şiddet**

Set 1:

- 20 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 90 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu

Set 2

- 20 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu
 - 40 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
 - 60 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
 - 90 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- 2 dak.lık toparlanma ve germe egzersizleri molasından sonra,**
- Nabzın 120 dak.nın altına düşmesi gerekir.**

Set 3

- 90 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 20 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu

Set 4

- 90 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 400 m),45 sn. yavaş koşu
- 60 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 300 m),30 sn. yavaş koşu
- 40 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 200 m),20 sn. yavaş koşu
- 20 sn. koşu 90 % HRmax (yaklaşık 100 m),10 sn. yavaş koşu

2 dak. toparlanma +10 dak.= 22 dak.

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

Toplam süre :77 dak.

CUMA/CUMARTESİ: 12/13.07.2019

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

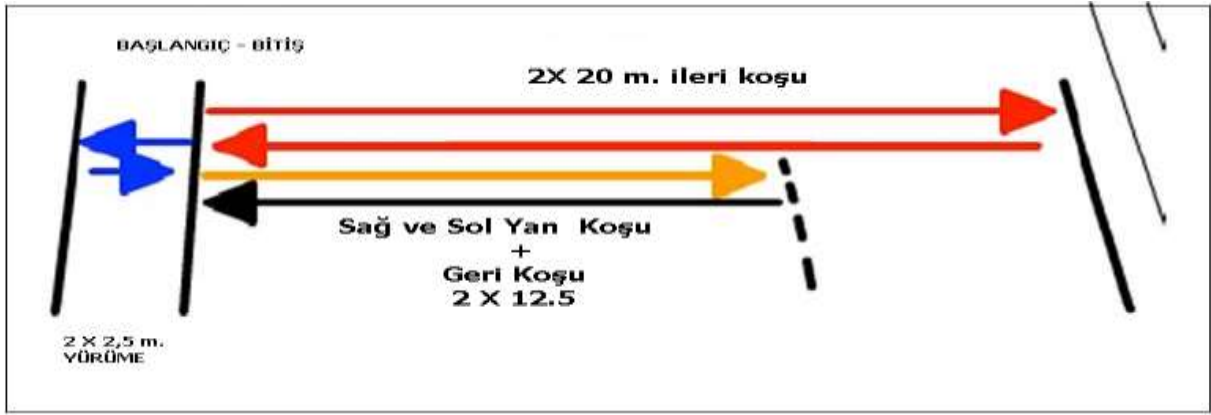
*Yüksek Şiddet

1. set - 5 tekrar

2 x 20 m. -10 sn.

2 x 2.5 m. yürüme

2 x 12.5 m. yan koşu + geri koşu – 10 sn.



Set arası Dinlenme - 4 dak. dinlenme

2. set - 5 tekrar

2 x 20 m. -10 sn.

2 x 2.5 m. yürüme

2 x 12.5 m. yan koşu + geri koşu – 10 sn.

- DÖRT DAKİKA DİNLENME

*Yüksek şiddet merdiven koşuları

- 250 m. – 50 - 52 sn + 60 sn. aktif jogla toparlanma
- 200 m. – 40 -42 sn. + 45 sn. aktif jogla toparlanma
- 150 m. - 30 - 32 sn + 30 sn. aktif jogla toparlanma
- 150 m. – 30 - 32 sn + 30 sn. aktif jogla toparlanma
- 1 set toplam 750 m. Yüksek şiddet koşu
- 4 Set.
- Set arası üç dakika dinlenme

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

Toplam süre :77 dak.