

**PAZARTESİ/SALI: 22/23.07.2019**

**Antr.**

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



- **5 DAKİKA DİNLENME**

**\*Yüksek şiddetli Koşu**

**Set 1:**

8 X 50 m. mekik koşusu (50 m – dönüş - 50 m – dönüş-...8 x) 1'30" ( 90 sn.)

- 1'30" toparlanma yürüyüşü (2x 20 m. = 40 m)

**Set 2:**

8 X 50 m. mekik koşusu (50 m – dönüş - 50 m – dönüş-...8 x) 1'30" ( 90 sn.)

- 1'30" toparlanma yürüyüşü (2x 20 m. = 40 m)

**Set 3:**

8 X 50 m. mekik koşusu (50 m – dönüş - 50 m – dönüş-...8 x) 1'30" ( 90 sn.)

- 1'30" toparlanma yürüyüşü (2x 20 m. = 40 m)

**Set 4:**

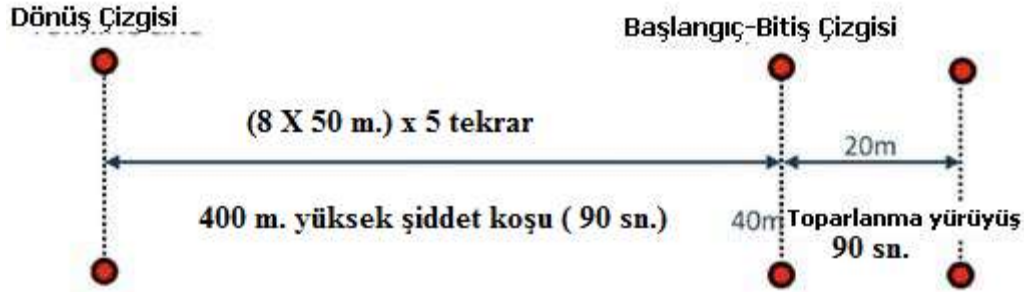
8 X 50 m. mekik koşusu (50 m – dönüş - 50 m – dönüş-...8 x) 1'30" ( 90 sn.)

- 1'30" toparlanma yürüyüşü (2x 20 m. = 40 m)

**Set 5:**

8 X 50 m. mekik koşusu (50 m – dönüş - 50 m – dönüş-...8 x) 1'30" ( 90 sn.)

- 1'30" toparlanma yürüyüşü (2x 20 m. = 40 m)



Bu çalışmanın tamamı 15 dakika alır.( Set: 3 dak x 5 set

Toplam 2000 m. Yüksek şiddet Koşu - 200 m. yürüme - 35 dönüş

- **4 dakika dinlenme ve su molası**

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

**Toplam süre: 85 dak.**

## CUMA/CUMARTESİ: 26/27.07.2019

### Antr.

\* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının ( $HR_{max}$ )130-135 ile 5 dk yavaş koşu ( $\pm 1$  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 2x30 sn.



2-Köprü 2x30 sn



3-Yan bacak kaldırma 2x20 sn



4- Mekik 2x30 sn



5- Hamstring Egzersizleri 2x6 tekrar



6- Lunge 2x10 tekrar



**\* Yüksek şiddet koşu**

**Set 1-**

- 15" YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15" jog,(18 km. hız)
- 30" YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15" jog, (18 km. hız)
- 45" YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30" jog, (16 km. hız)
- 60" YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30" jog, (15 km. hız)
- 90" YŞ-Koşu, (yaklaşık 350 m). 30" jog, (14 km. hız)

**-1 dakika yürüme**

- 90" YŞ-Koşu, (yaklaşık 350 m). 30" jog, (14 km. hız)
- 60" YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30" jog, (15 km. hız)
- 45" YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30" jog, (16 km. hız)
- 30" YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15" jog, (18 km. hız)
- 15" YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15" jog,(18 km. hız)

**-2 dakika yürüme**

**Set 2-**

- 15" YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15" jog,(18 km. hız)
- 30" YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15" jog, (18 km. hız)
- 45" YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30" jog, (16 km. hız)
- 60" YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30" jog, (15 km. hız)
- 90" YŞ-Koşu, (yaklaşık 350 m). 30" jog, (14 km. hız)

**-1 dakika yürüme**

- 90" YŞ-Koşu, (yaklaşık 350 m). 30" jog, (14 km. hız)
- 60" YŞ-Koşu, (yaklaşık 250 m). 30" jog, (15 km. hız)
- 45" YŞ-Koşu, (yaklaşık 200 m). 30" jog, (16 km. hız)
- 30" YŞ-Koşu (yaklaşık 150 m.), 15" jog, (18 km. hız)
- 15" YŞ-Koşu (yaklaşık 75 m.), 15" jog,(18 km. hız)

**. \* Soğuma:**

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

**Toplam süre: 85 dak.**

**ÇARŞAMBA/PERŞEMBE: 24/25.07.2019**

**Antr.**

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

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

**\*Sürat devamlılığı ve tekrarlı sprint yeteneği**

- 10 m. Sprint + 8 m. sol-sağ yan kayma + 8 m. geri geri koşu +10 m. Sprint = 1 tekrar

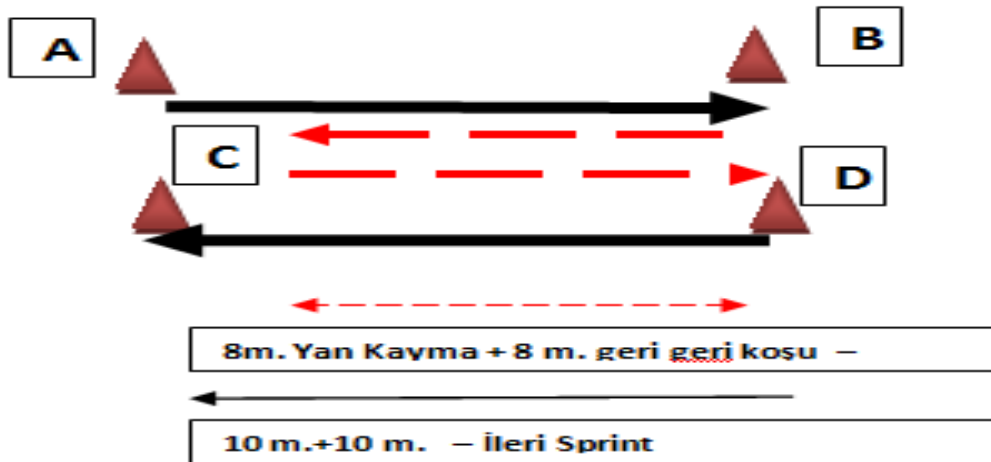
- **Set 1:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma

- Set arası toparlanma 3 dakika

- **Set 2:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma

- Set arası toparlanma 3 dakika

- **Set 3:** 4 Tekrar- Her tekrar arasında 1 dakika toparlanma



**4 DAKİKA DİNLENME**

\* **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

\* **Orta Şiddet** - 80% HRmax ile 15 dak. koşu ( $\pm 3$  km)

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

**Toplam süre: 85 dak.**