

PAZARTESİ/SALI: 29/30.07.2019

Antr.

* **Düşük Şiddet** - Maksimal kalp atımının (HRmax)130-135 ile 5 dk yavaş koşu (+1 km)

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

***Yüksek şiddetli koşu**

- 10x 200 m.

1x 200 m. 35 - 38 sn. --- 4 dakika dinlenme

1x 200 m. 35 - 38 sn. --- 3:45 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 3:30 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 3:15 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 3 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:45 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:30 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 2:15 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 2 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:45 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:30 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 1:15 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 1 dakika dinlenme

1x 200 m. 35-38 sn. --- 45 saniye dinlenme

- 2 dakika dinlenme

* **Kuvvet** - 15 dakika - Temel core bölge antrenmanı 6 farklı core egzersizi

1- PLANK EGZERSİZLERİ (YÜZÜKOYUN-YAN)

1x30 s (yüzükoyun) / 1X 20 sn. Sağ yan/ 1x30 sn.(yüzükoyun) 1X 20 sn. Sol yan **X 2 set**

Hareketler arası 20 sn. dinlenme –

Set arası 1 dakika dinlenme

Toplam süre: 380 sn.

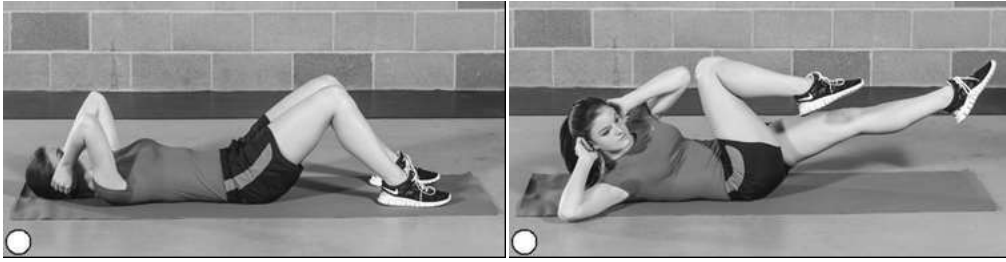
45 sn. dinlenme



2. Oblik Mekik

Bacaklarınız 90 derecelik bir açıda bükülü olacak şekilde sırtüstü yere yatın. Ellerinizi yumruk şekline getirin ve kulaklarınıza koyun. Hedef kaslarınız(karın ve oblik kasları) üzerinde sabit gerginliği sağlamak için, sırtınızın üst kısmı yerden hafifçe yukarıda olmalıdır. Sağ dizinizi sol dirseğinize doğru getirin ve birbirine dokunmaya çalışın. Sağ bacağınızı ve sol dirseğinizi başlangıç pozisyonuna getirdiğinizde, sol bacağınız sağ dirseğinizle aynı şekilde olmalıdır. 15 kez sağ + 15 kez sol dize pedal çevirme hareketi ile temas edilir. 30 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



3. Dört ayak Süpermen

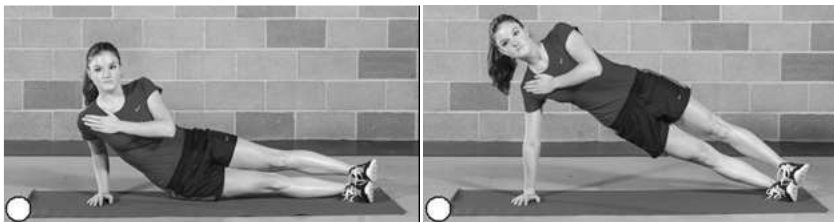
Dört ayaklı (eller-dizler yerde), çene yukarı, omurga sabit olacak şekilde yerde pozisyon alın. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu uzatarak, zemine paralel olacak şekilde aynı anda uzatın. Kalçanın dışa doğru dönmesine izin vermeyin. Sırayla sağ ayak – sol kol ve sol ayak – sağ kol yere paralel olarak kaldırılır. 15 kez sağ ayak – sol kol + 15 kez sol aya – sağ kol sırayla kaldırılır. 30 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



4. Yan Köprü

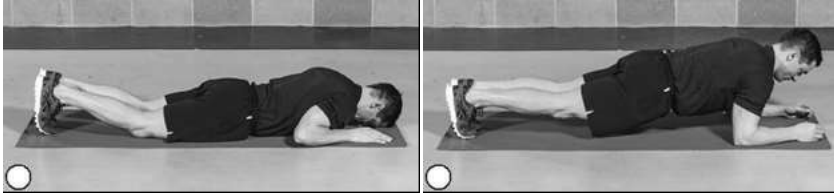
Sağ tarafınıza yatın, bacaklar düz, sağdaki avuç içi yerde, ayaklar diğerinin üzerine yığılmış ve üst üste. Sağ kolunuzu düzleştirin, gövdeyi yerden kaldırarak omuz ile aynı çizgide tutun ve serbest elinizi karşı omuzunuza yerleştirin. . 15 sn. sağ + 15 sn. sol taraftan yapılır. 40 sn. dinlenme ve ardından tekrar yapılır. **3 tekrar yapılır.**



5. Eğimli Köprü

Avuçlarınız, ayak parmak uçlarınız yerde ve omurga sabit olacak şekilde karnınızı yere yaslayın. Başınızı, gövdenizi ve bacaklarınızı düz bir çizgide tutarak vücudunuzu önkollarınızı yere koyarak yukarı kaldırın. Hareket 30 sn. sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **3 Tekrar yapılır.**

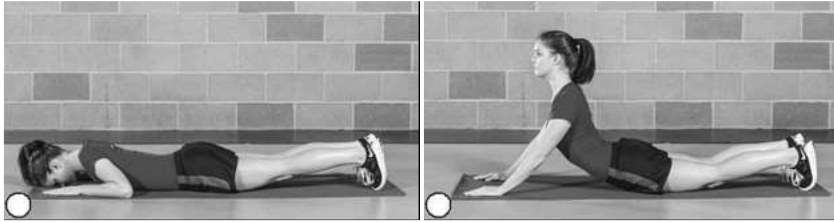
45 sn dinlenme



6. Yukarı İtiş

Yavaşça yüzüstü yere yatın ve iki elinizi kulak seviyesine yerleştirin. Alt kaburga kafesini zemine temas ettirirken, gövdeyi **yavaşça** yere doğru itin ve dirsekleri veya elleri kullanarak kendinizi yukarı doğru itin. Yukarıda iki nefes alın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareket 15 tekrar sürdürülür. 30 sn. dinlenme ve ardından **3 Tekrar yapılır.**

45 sn dinlenme



*** Soğuma:** - 5 dak. hafif koşu ve yürüme sonrası 10 dak. yoğun germe egzersizleri

Toplam süre: 85 dk

ÇARŞAMBA/PERŞEMBE: 31/01.07/08.2019

Antr.

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

*** Isınma** - 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

***Tekrarlı Sprint Yeteneği**

SET 1. 8X40 m. – (1x40 m.) Tekrarlar arası 30. sn dinlenme – 40 m. bitiriş noktasından tekrar 2. 40 m. koşu.

40 m.

3 dakika dinlenme

SET 2. 8X40 m. - (2x20 m.) Tekrarlar arası 30. sn dinlenme – 20 m. koşu dönüş 20 m. koşu

20 m.

3 dakika dinlenme

SET 3. 8X40 m. - - (4x10 m.) Tekrarlar arası 30. sn dinlenme – 10 m. koşu dönüş 10 m. koşu dönüş 10 m. koşu dönüş 10 m. koşu

10 m.

3 dakika dinlenme

Toplam: 24 sprint – 960 m.

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

1- Bench

2x45 s



2-Köprü

2x40 sn



3-Yan bacak kaldırma

2x20 sn



4- Mekik

2x30 sn



5- Hamstring Egzersizleri

2x6 tekrar



6- Lunge 4x10 tekrar



* **Orta Şiddet koşu** - 14 dak. Orta yoğunlukta bir koşu (%80 HRmax).

2 dak = 400 m. X 7 = 2800 m.

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

▪ **Toplam süre: 90 dk**

CUMA/CUMARTESİ: 02/03.09.2019

Antr.

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

*** Isınma** - 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

***Kuvvet**

1 – Köprü (1. V) - 3X25 sn.



2- Ters Köprü- 3X25 sn.



3-Yan Köprü(1. V) - 2X15sağ+15sol sn.



4- Yüksek Köprü – 2x30 sn.



5-Yan Köprü(2. V) - 2X15sağ+15sol sn.

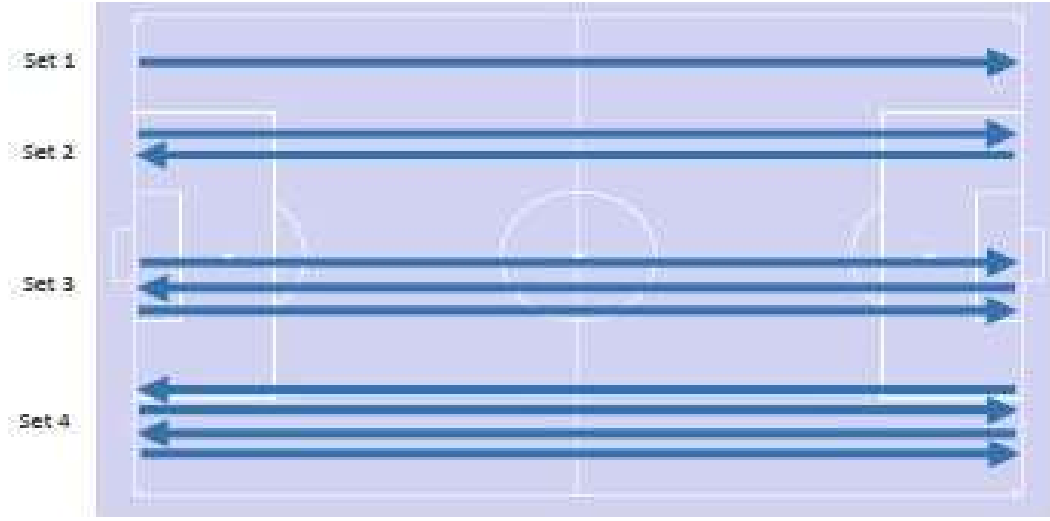


6- Mekik 3x25 sn



- 4 DAKİKA DİNLENME

***Yüksek şiddetli aerobik dayanıklılık**



Set 1: 6 tekrar x 100 m. --- 20 sn. Koşu = 20 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 2: 4 tekrar x 200 m. --- 40 sn. Koşu = 40 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 3: 3 tekrar x 300 m. --- 60 sn. Koşu = 60 sn. dinlenme

- 2 dakika dinlenme

Set 4: 2 tekrar x 400 m. --- 80 sn. Koşu = 80 sn. dinlenme

Toplam: 3100 m.

Toplam süre: 28.00 dakika

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

▪ **Toplam süre: 90 dk**