YILLIK ANTRENMAN PLANI

SPORCU ADI VE SOYADI	Burak YILMAZ	**BRANŞI**	Sırıkla Atlama
YAŞI	20	**ANTRENMAN YAŞI**	3 Yıl
ANTRENÖR ADI VE SOYADI	İbrahim Halil AYDIN	**EN İYİ DERECESİ VE YAŞI**	5.10 m(20 Yaş)

TARİH	**AY**		**EKİM**				**KASIM**					**ARALIK**				**OCAK**				**ŞUBAT**				**MART**					**NİSAN**				**MAYIS**					**HAZİRAN**				**TEMMUZ**				**AĞUSTOS**					**EYLÜL**			
	KAMP YERLERİ		ANTALYA				ADANA					İSTANBUL				İSTANBUL				İSTANBUL																															EV			
MÜSABAKA	**ULUSAL**																																																					
	ULUSLARARASI																																																					
PERİYOT			**HAZIRLIK**													**MÜSABAKA**								**GEÇİŞ**		**HAZIRLIK**								**MÜSABAKA**																**GEÇİŞ**				
EVRE			**AA**			**Genel**					**Özel**					**ÖM**				**HM**				**GEÇİŞ**		**Genel**			**Özel**					**ÖM**			**HM**					**D**		**HM**					**Yenileme**					
MOZESİKLUS			**1**			**2**					**3**					**4**				**5**				**6**		**7**			**8**					**9**			**10**					**11**		**12**					**13**					
ANTRENMAN YETİLERİ	**SÜRAT**		**Genel**								**Maksimal**					**Koruma ve Maksimal**								**….**		**Genel**			**Maksimal**					**Koruma ve Maksimal**															**Oyun**					
	KUVVET		**AA**			**Hipertrofi**				**Maksimal**						**Koruma ve Güç**								**AA**		**Hipertrofi**				**Maksimal**				**Koruma ve Güç**															**Oyun**					
	DAYANIKLILIK		**Genel**									**Özel**				**Koruma**								**….**		**Genel**				**Özel**				**Koruma**															**Oyun**					
	KOORDİNASYON		**Kum Giriş,6-8 Adım Sırıkla Giriş**							**12-14 Adım Atlayış**						**Tam Markeden Atlayış**								**….**		**6-8 Adım Sırıkla Giriş**				**12-14 Adım Atlayış**					**Tam Markeden Atlayış**														**Oyun**					
	PSİKOLOJİ		**Hedef Oluşturma**										**Müsabaka Stratejisi Uyarısı**											**….**		**Hedef Oluşturma**									**Müsabaka Stratejisi Uyarısı**																			
MİKROSİKLUS (HAFTALAR)			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
KAMPLAR			x	x	x	x		x	x	x		x	x	x			x	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x
DİNLENME(Kamp Yok Antrenmanlar Evde)							x				x				x	x			x					x	x				x				x	x																x	x			
TESTLER												x			x				x													x					x				x													
SAĞLIK KONTROLÜ																									x																										x		
ANTRENMAN ÖGELERİ		**100**															S	S	S	S	S	S	S															S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S				
		90							X	X					S	S								S	S						X	X	X			S	S														S	S	S	
	HACİM……..	**80**	S	S	S	X	X	X			X	X	X	S												S	S	S	X	X				X	S																		S
		70			X	S							S	X	X											X	X	X	S	S				S	X																		
	ŞİDDET…….	**60**		X			S					S				X	X							X	X						S	S	S			X	X														X	X	X	
		50	X					S	S	S	S							X	X	X	X	X	X															X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X				X
	ZİRVE………	**40**																																																				
		30																																																				
		20																																																				
		10																																																				

KISALTMALAR **AA: ANATOMİK ADAPTASYON** **X:DAYANIKLILIK** **ÖM: ÖN MÜSABAKA** **HM: HEDEF MÜSABAKA** **S:SÜRAT** **D: DÜZELTME**

TESTLER

60 Metre	6.50-6.70 sn.	**Koparma**	85 kg
30 Metre	3.50-3.60 sn.	**Halat**	Zaman Tut
12-14 Adımdan Uzun Atlama	6.80-7.00 m	**Sırık Tutuş Yuksekliği**	4.80-4.85 m
3 Adım Durarak	9.50-9.70 m	**10 Saniyedeki Barfiks Sayısı**	Zaman Tut
Bench Press	100 kg		
			SIRIKLA ATLAMA DERECESİ : 5.30-5.40 m