

# SIRIKLA ATLAMA NISAN AYI ANTRENMAN PROGRAMI(1 NISAN-30 NISAN 2016)

<b>CUMA 01.04.2016</b>	<b>CUMARTESİ 02.04.2016</b>	<b>PAZAR 03.04.2016</b>	<b>PAZARTESİ 04.04.2016</b>	<b>SALI 05.04.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA 06.04.2016</b>	<b>PERŞEMBE 07.04.2016</b>
<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane) -30 Mt Sprint(Deparlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set) -Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama(5-3-2 %70-%80-%90) Bench Press(5-3-2 %70-%80-%90) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -parmak ucu(3 set) -150-120-100 Mt 2 Set -Jog</p>	<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane) -30 Mt Sprint(Deparlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set) -Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Engel Drill ve Sırık Drill(8 Engel 6 hareket- Sırık Drill) -Engel Koşu 1 Adım 5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak -Sırıkla Koşular 18 Adım 10 Tekrar -Barfiks 4 Hareket 2 Set -Jog</p>	<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane) -30 Mt Sprint(Deparlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set) -Jog</p>
<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Jimnastik -5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları) -30 Dk akrobasi -Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set) -5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set -Karın Sırt 2 Set -Yan Mekik 2 Set -Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Jimnastik -5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları) -30 Dk akrobasi -Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set) -5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set -Karın Sırt 2 Set -Yan Mekik 2 Set -Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Sağlık Topu 100 Tekrar -Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set -Durarak Uzun 10 Tekrar -3 Adımdan Durarak Uzun 10 Tekrar -4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak -9 Tane 100 Mt Koşu -Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Koparma(5-3-2 %70-%80-%90) Bench Press(5-3-2 %70-%80-%90) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -parmak ucu(3 set) -150-120-100 Mt 2 Set -Jog</p>

<b>CUMA</b> <b>08.04.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>09.04.2016</b>	<b>PAZAR</b> <b>10.04.2016</b>	<b>PAZARTESİ</b> <b>11.04.2016</b>	<b>SALI</b> <b>12.04.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA</b> <b>13.04.2016</b>	<b>PERŞEMBE</b> <b>14.04.2016</b>
<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ve (8 Engel 6 hareket)</p> <p>-Yatay Sıçrama Kumda(10 Tane Yarım Kurbağa 3 Set-5 Adım Kanguru 3 Set-5 Adım Tek Bacak Sağ Sol Bacak 3 Set)</p> <p>-Engel Koşular 4 engel 3 Adım 6-8 Tekrar</p> <p>-Barfiks 4 Hareket 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Sağlık Topu 100 Tekrar</p> <p>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</p> <p>-4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak</p> <p>-Uzun Atlama 10 Adım 10 Tekrar</p> <p>-9 Tane 100 Mt Koşu</p> <p>-Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b></p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set)</p> <p>-Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane)</p> <p>-30 Mt Sprint(Deplarlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set)</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ve Sırık Drill(8 Engel 6 hareket- Sırık Drill)</p> <p>-Engel Koşu 1 Adım 5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak</p> <p>-Sırıkla Koşular 18 Adım 10 Tekrar</p> <p>-Barfiks 4 Hareket 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b></p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set)</p> <p>-Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane)</p> <p>-30 Mt Sprint(Deplarlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set)</p> <p>-Jog</p>
<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları)</p> <p>-30 Dk akrobasi</p> <p>-Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</p> <p>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</p> <p>-Karın Sirt 2 Set</p> <p>-Yan Mekik 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları)</p> <p>-30 Dk akrobasi</p> <p>-Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</p> <p>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</p> <p>-Karın Sirt 2 Set</p> <p>-Yan Mekik 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Sağlık Topu 100 Tekrar</p> <p>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</p> <p>-Durarak Uzun 10 Tekrar</p> <p>-3 Adımdan Durarak Uzun 10 Tekrar</p> <p>-4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak</p> <p>-9 Tane 100 Mt Koşu</p> <p>-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Koparma(5-3-2 %70-%80-%90)</p> <p>Bench Press(5-3-2 %70-%80-%90)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sirt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-150-120-100 Mt 2 Set</p> <p>-Jog</p>

<b>CUMA</b> <b>15.04.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>16.04.2016</b>	<b>PAZAR</b> <b>17.04.2016</b>	<b>PAZARTESİ</b> <b>18.04.2016</b>	<b>SALI</b> <b>19.04.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA</b> <b>20.04.2016</b>	<b>PERŞEMBE</b> <b>21.04.2016</b>
<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ve (8 Engel 6 hareket)</p> <p>-Yatay Sıçrama Kumda(10 Tane Yarım Kurbağa 3 Set-5 Adım Kanguru 3 Set-5 Adım Tek Bacak Sağ Sol Bacak 3 Set)</p> <p>-Engel Koşular 4 engel 3 Adım 6-8 Tekrar</p> <p>-Barfiks 4 Hareket 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Sağlık Topu 100 Tekrar</p> <p>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</p> <p>-4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak</p> <p>-Uzun Atlama 10 Adım 10 Tekrar</p> <p>-10 Tane 60 Mt Koşu</p> <p>-Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p><b>-1500m jog Açma Germe</b></p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set)</p> <p>-Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane)</p> <p>-30 Mt Sprint(Deparlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set)</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ve Sırık Drill(8 Engel 6 hareket- Sırık Drill)</p> <p>-Engel Koşu 1 Adım 5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak</p> <p>-Sırıkla Koşular 18 Adım 10 Tekrar</p> <p>-Barfiks 4 Hareket 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500m jog Açma Germe</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set)</p> <p>-Sırıkla atlama (10-12 adım,20 tane)</p> <p>-30 Mt Sprint(Deparlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set)</p> <p>-Jog</p>
<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları)</p> <p>-30 Dk akrobasi</p> <p>-Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</p> <p>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</p> <p>-Karın Sirt 2 Set</p> <p>-Yan Mekik 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları)</p> <p>-30 Dk akrobasi</p> <p>-Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</p> <p>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</p> <p>-Karın Sirt 2 Set</p> <p>-Yan Mekik 2 Set</p> <p>-Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Sağlık Topu 100 Tekrar</p> <p>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</p> <p>-Durarak Uzun 10 Tekrar</p> <p>-3 Adımdan Durarak Uzun 10 Tekrar</p> <p>-4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak</p> <p>-10 Tane 60 Mt Koşu</p> <p>-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Koparma(5-3-2 %70-%80-%90)</p> <p>Bench Press(5-3-2 %70-%80-%90)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sirt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-150-120-100 Mt 2 Set</p> <p>-Jog</p>

<b>CUMA</b> <b>22.04.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>23.04.2016</b>	<b>PAZAR</b> <b>24.04.2016</b>	<b>PAZARTESİ</b> <b>25.04.2016</b>	<b>SALI</b> <b>26.04.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA</b> <b>27.04.2016</b>	<b>PERŞEMBE</b> <b>28.04.2016</b>
<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Engel Drill ve (8 Engel 6 hareket) -Yatay Sıçrama Kumda(10 Tane Yarım Kurbağa 3 Set-5 Adım Kanguru 3 Set-5 Adım Tek Bacak Sağ Sol Bacak 3 Set) -Engel Koşular 4 engel 3 Adım 6-8 Tekrar -Barfiks 4 Hareket 2 Set -Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Sağlık Topu 100 Tekrar -Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set -4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak -Uzun Atlama 10 Adım 10 Tekrar -10 Tane 60 Mt Koşu -Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Sırık Drilleri -Barfiks 5 Hareket 2 Set -Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Koşu Drilleri -Dekatlon Atışları Öne 5 Geri -60-40-30 mt Sprint Koşular 2 Set -Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Sırık Drilleri -Barfiks 5 Hareket 2 Set -Jog</p>
<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -Jimnastik -5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları) -30 Dk akrobasi -Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set) -5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set -Karın Sirt 2 Set -Yan Mekik 2 Set -Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -10-12 Adım Teknik Atlayış -Karın Sirt -Jog</p>	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama(5-3-2 %70-%80-%90) Bench Press(5-3-2 %70-%80-%90) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set) -pull over(3 set) -karın sirt(3 set) -parmak ucu(3 set) -150-120-100 Mt -Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe -10-12 Adım Teknik Atlayış -Karın Sirt -Jog</p>

<b>CUMA</b> <b>28.04.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>29.04.2016</b>	<b>PAZAR</b> <b>30.04.2016</b>	
<p><b>Saat 09.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1000m jog-açma germe</li><li>-Jimnastik</li><li>-5 Hareket 2 Set(Duruş Pozisyonları)</li><li>-30 Dk akrobasi</li><li>-Alet Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</li><li>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</li><li>-Karın Sırt 2 Set</li><li>-Yan Mekik 2 Set</li><li>-Jog</li></ul>	<p><b>Saat 16.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1000m jog-açma germe</li><li>-Sağlık Topu 100 Tekrar</li><li>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</li><li>-4 Engel Ara 3 Adım Uzun Take-Off 5 Tekrar Sağ 5 Tekrar Sol Bacak</li><li>-Uzun Atlama 10 Adım 10 Tekrar</li><li>-Barfiks 5 Hareket 2 Set</li><li>-Jog</li></ul>	<p><b>Rest</b></p>	
<p><b>Saat 16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1500 m Jog Açma Germe</li><li>-Engel Drill ve (8 Engel 6 hareket)</li><li>-Yatay Sıçrama Kumda(10 Tane Yarım Kurbağa 3 Set-5 Adım Kanguru 3 Set-5 Adım Tek Bacak Sağ Sol Bacak 3 Set)</li><li>-Engel Koşular 4 engel 3 Adım 6-8 Tekrar</li><li>-Barfiks 4 Hareket 2 Set</li><li>-Jog</li></ul>	<p><b>Sauna Masaj</b></p>	<p><b>Rest</b></p>	