

# SIRIKLA ATLAMA ARALIK AYI ANTRENMAN PROGRAMI

## I. Hafta

| GÜNLER                   | SALI(01.12.2015)  | ÇARŞAMBA(02.12.2015)  | PERŞEMBE(03.12.2015) | CUMA(04.12.2015)  | CUMARTESİ(05.12.2015)   | PAZAR(06.12.2015)             |
|--------------------------|---|---|----------------------|---|---|-------------------------------|
| <b>ANTRENMAN İÇERİĞİ</b> | -1200 JOG AÇMA GERME<br>-CİMNASTİK ISINMASI(5 HAREKET,2 SET)<br>-FITNESS TOPU(5 HAREKETX2SET)<br>-AKROBAŞI 30 DAK<br>-ALETLİ CİMNASTİK(PARALELDE AMUT SAVURMAX4 SET)(HALKADA AMUTX4 SET)(BARDA AMUDA KALKMAX4 SET)<br>-CİMNASTİK KUVVET(5 HAREKETX2 SET)<br>-KARIN SIRT(3 SET)<br>-PARMAK UCU YÜRÜYÜŞÜ(3 METRE) | -1200 JOG AÇMA GERME<br>-KOŞU DRİLL 5 HAREKETX2 SET 30 METRE<br>-UZUN ATLAMA 12 ADIMX10 TEKRAR<br>-SIRIKLA KOŞU 35 METREX5 TEKRAR<br>-JOG | SAUNA-MASAJ          | -1200 JOG AÇMA GERME<br>-KOŞU DRİLL 4 HAREKETX2SET 30 METRE<br>-SIRIK DRİLL 6 HAREKETX2 SET<br>-TEKNİK ATLAYIŞ 6 ADIM(5 GİRİŞ 5 POP-APS)<br>12 ADIM(20 TEKRAR ATLAYIŞ)<br>-ÖZEL HALTER(4 HAREKETX2 SET)<br>-JOG | -1200 JOG AÇMA GERME<br>-ENGEL DRİLL(5 ENGEL 6 HAREKETX 2 SET)<br>-DURARAK UZUN(METRE İLE ÖLÇÜLECEK)(6-8 TANE)<br>-DURARAK 3 ADIM(METRE İLE ÖLÇÜLECEK)(6-8 TANE)<br>-DEKATLON ATIŞ(5 KİLO 6 ÖNE 6 GERİ)(METRE İLE ÖLÇÜLECEK)<br>-SPRINT(ÇİVİLİYLE)2X (60X40X30)<br>-JOG<br><br>AKŞAM<br>SAUNA-MASAJ | -İSTANBUL'A YOLCULUK<br>-REST |

## II. Hafta

| GÜNLER                                      | PAZARTESİ(07.12.2015)   | SALI (08.12.2015)   | ÇARŞAMBA(09.12.2015) | PERŞEMBE(10.12.2015)  | CUMA (11.12.2015)   | CUMARTESİ(12.12.2015)   | PAZAR(13.12.2015) |
|---|---|---|----------------------|---|---|---|-------------------|
| <b>ANTRENMAN İÇERİĞİ(SABAHA ANTRENMANI)</b> | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-2X(5 ENGEL 5 HAREKET)<br>-10 TANE KOŞU DRİLL(30 METRE)<br>-6 ADIM UZUN TAKE-OFF KUM HAVUZUNA<br>-ÖZEL HALTER(3 HAREKET 2 SET)<br>-DEEP JUMP(2 SET 8 TEKRAR)<br>-3X60 METRE ARTTIRMA<br>-JOG | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-5 TANE KOŞU DRİLL 2 SET<br>-DEKATLON ATIŞ(10 ÖN-10 ARKA(GÜLLE 3-4 KİLO))<br>-ARTIRMA 2 TEKRAR 60 METRE(ÇİVİLİ AYAKKABIYLA-%70)<br>-SPRİNT 2X(60-40-30-20)<br>-JOG   | REST                 | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-2X(5 ENGEL 5 HAREKET)<br>-10 TANE KOŞU DRİLL(30 METRE)<br>-6 ADIM UZUN TAKE-OFF KUM HAVUZUNA<br>-ÖZEL HALTER(3 HAREKET 2 SET)<br>-DEEP JUMP(2 SET 8 TEKRAR)<br>-3X60 METRE ARTTIRMA<br>-JOG | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-ÇİMNASTİK<br>-AKROBASİ(30 DK)<br>-BARFİKS 2X(5 HAREKET)<br>-ÇİMNASTİK KUVVET(5 HAREKETX2 SET)<br>-JOG   | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-KOŞU DRİLL2 SET(5TANE HAREKET)<br>-UZUN ATLAMA(12 ADIM-10 TEKRAR)<br>-3 ENGEL KOŞU(ENGEL ARALARI 5 ADIM ŞEKLİNDE)(6-8 TEKRAR)<br>-JOG | REST              |
| <b>ANTRENMAN İÇERİĞİ(AKŞAMA ANTRENMANI)</b> | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)<br>-TEKNİK ATLAYIŞ(6 ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-APS)(12-14 ADIM 20 TANE ATLAYIŞ)<br>-BARFİKS(4 HAREKET 2 SET)<br>-JOG   | 1000 JOG AÇMA GERME<br>-HALTER 2X(5 HAREKET KUVVET ISINMASI)<br>-KOPARMA2X(5 TEKRAR%70-3 TEKRAR%80-2 TEKRAR%90)<br>-YARIM-ÇEYREK SQUAT 2X(10-10)<br>-MAKAS 2X20 TEKRAR<br>-BENC PRESS2X(5 TEKRAR%70-3 TEKRAR%80-2 TEKRAR%90)<br>-RUS MEKİK(2 SET)<br>-PULL OVER 3X10<br>-PARMAK UCU(AĞIRLIK OMUZDA 1-2-1-2)<br>-5 ENGEL SIÇRAMA(6 SET)<br>-2X(150-120-100)(%70)<br>-JOG | SAUNA-MASAJ          | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)<br>-TEKNİK ATLAYIŞ(6 ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-APS)(12-14 ADIM 20 TANE ATLAYIŞ)<br>-BARFİKS(4 HAREKET 2 SET)<br>-JOG   | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)<br>-DURARAK UZUN(6-8)<br>-DURARAK ÜÇ ADIM(6-8)<br>-6 ADIM MARKE 3 ADIM KANGURU KUMA(6 TEKRAR)<br>-TEK AYAK 6 ADIM MARKE 3 ADIM KANGURU KUMA(6 TEKRAR)(SOL SAĞ 5 TEKRAR)<br>-5 SET(BARLA PEHLİVAN(10 TANE),5 ENGEL SIÇRAMA,SIRIKLA KOŞU(35 METRE))<br>-JOG | SAUNA-MASAJ   | REST              |

### III. Hafta

| GÜNLER                                     | PAZARTESİ(14.12.2015)   | SALI (15.12.2015)   | ÇARŞAMBA(16.12.2015) | PERŞEMBE(17.12.2015)  | CUMA (18.12.2015)  | CUMARTESİ(19.12.2015)   | PAZAR(20.12.2015) |
|--|---|---|----------------------|---|--|---|-------------------|
| <b>ANTRENMAN İÇERİĞİ(SABAH ANTRENMANI)</b> | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-2X(5 ENGEL 5 HAREKET)<br>-10 TANE KOŞU DRİLL(30 METRE)<br>-6 ADIM UZUN TAKE-OFF KUM HAVUZUNA<br>-ÖZEL HALTER(3 HAREKET 2 SET)<br>-DEEP JUMP(2 SET 8 TEKRAR)<br>-3X60 METRE ARTTIRMA<br>-JOG | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-5 TANE KOŞU DRİLL 2 SET<br>-DEKATLON ATIŞ(10 ÖN-10 ARKA(GÜLLE 3-4 KİLO))<br>-ARTIRMA 2 TEKRAR 60 METRE(ÇİVİLİ AYAKKABIYLA-%70)<br>-SPRİNT 2X(60-40-30-20)<br>-JOG   | REST                 | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-2X(5 ENGEL 5 HAREKET)<br>-10 TANE KOŞU DRİLL(30 METRE)<br>-6 ADIM UZUN TAKE-OFF KUM HAVUZUNA<br>-ÖZEL HALTER(3 HAREKET 2 SET)<br>-DEEP JUMP(2 SET 8 TEKRAR)<br>-3X60 METRE ARTTIRMA<br>-JOG | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-CİMNASTİK<br>-AKROBASİ(30 DK)<br>-BARFİKS 2X(5 HAREKET)<br>-CİMNASTİK KUVVET(5 HAREKETX2 SET)<br>-JOG  | -1200 METRE JOG VE AÇMA GERME<br>-KOŞU DRİLL2 SET(5TANE HAREKET)<br>-UZUN ATLAMA(12 ADIM-10 TEKRAR)<br>-3 ENGEL KOŞU(ENGEL ARALARI 5 ADIM ŞEKLİNDE)(6-8 TEKRAR)<br>-JOG | REST              |
| <b>ANTRENMAN İÇERİĞİ(AKŞAM ANTRENMANI)</b> | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)<br>-TEKNİK ATLAYIŞ(6 ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-APS)(12-14 ADIM 20 TANE ATLAYIŞ)<br>-BARFİKS(4 HAREKET 2 SET)<br>-JOG   | 1000 JOG AÇMA GERME<br>-HALTER 2X(5 HAREKET KUVVET ISINMASI)<br>-KOPARMA2X(5 TEKRAR%70-3 TEKRAR%80-2 TEKRAR%90)<br>-YARIM-ÇEYREK SQUAT 2X(10-10)<br>-MAKAS 2X20 TEKRAR<br>-BENC PRESS2X(5 TEKRAR%70-3 TEKRAR%80-2 TEKRAR%90)<br>-RUS MEKİK(2 SET)<br>-PULL OVER 3X10<br>-PARMAK UCU(AĞIRLIK OMUZDA 1-2-1-2)<br>-5 ENGEL SIÇRAMA(6 SET)<br>-2X(150-120-100)(%70)<br>-JOG | SAUNA-MASAJ          | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)<br>-TEKNİK ATLAYIŞ(6 ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-APS)(12-14 ADIM 20 TANE ATLAYIŞ)<br>-BARFİKS(4 HAREKET 2 SET)<br>-JOG   | -1000 METRE JOG AÇMA GERME<br>-SAĞLIK TOPU(100 TANE)<br>-DURARAK UZUN(6-8)<br>-DURARAK ÜÇ ADIM(6-8)<br>-6 ADIM MARKE 3 ADIM KANGURU KUMA(6 TEKRAR)<br>-TEK AYAK 6 ADIM MARKE 3 ADIM KANGURU KUMA(6 TEKRAR)(SOL SAĞ 5 TEKRAR)<br>-5 SET(BARLA PEHLİVAN(10 TANE),5 ENGEL SIÇRAMA,SIRIKLA KOŞU(35 METRE))<br>-JOG | SAUNA-MASAJ   | REST              |

## IV. Hafta

| GÜNLER            | PAZARTESİ(21.12.2015)  | SALI (22.12.2015)   | ÇARŞAMBA(23.12.2015)   | PERŞEMBE(24.12.2015)  | CUMA (25.12.2015)  | CUMARTESİ(26.12.2015) | PAZAR(27.12.2015) |
|-------------------|--|---|--|-----------------------|--|-----------------------|-------------------|
| ANTRENMAN İÇERİĞİ | -1200 METRE JOG<br>AÇMA GERME<br>-SIRIKLA DRİLL(5<br>HAREKET 2 SET)<br>-TEKNİK ATLAYIŞ(6<br>ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-<br>APS)(12-14 ADIM 10<br>TANE ATLAYIŞ)<br>-BARFİKS(4 HAREKET 1<br>SET)<br>-JOG | -1200 JOG AÇMA<br>GERME<br>-HALTER 1X(5 HAREKET<br>KUVVET ISINMASI)<br>-OMUZLAMA1X(5<br>TEKRAR%70-3<br>TEKRAR%80-2<br>TEKRAR%90)<br>-YARIM-ÇEYREK SQUAT<br>2X(10-10)<br>-MAKAS 2X20 TEKRAR<br>-BENC PRESS1X(5<br>TEKRAR%70-3<br>TEKRAR%80-2<br>TEKRAR%90)<br>-RUS MEKİK(2 SET)<br>-PULL OVER 2X10<br>-PARMAK UCU(AĞIRLIK<br>OMUZDA 1-2-1-2)<br>-5 ENGEL SIÇRAMA(3<br>SET)<br>-JOG | -1200 METRE JOG VE<br>AÇMA GERME<br>-2X(5 ENGEL 5<br>HAREKET)<br>-5 TANE KOŞU DRİLL(30<br>METRE)<br>-DURARAK UZUN(5<br>TEKRAR)<br>-DURARAK 3 ADIM(5<br>TEKRAR)<br>-DEKATLON ATIŞ(4 KİLO<br>6 ÖNE 6 GERİ)(METRE<br>İLE ÖLÇÜLECEK)<br>-3 TANE ARTTIRMA 60<br>METRE<br>-JOG | -REST<br>-SAUNA MASAJ | -1000 METRE JOG<br>VE AÇMA GERME<br>-KOŞU DRİLL(5<br>HAREKETX2SET)<br>-6 ADIM UZUN<br>TAKE-OFF(6 TANE)<br>-BARFİKS(4<br>HAREKETX1 SET)<br>-3 TANE 60 METRE<br>ARTTIRMA<br>-JOG | REST                  | YARIŞMA           |

## V. Hafta

| GÜNLER            | PAZARTESİ(28.12.2015)  | SALI(29.12.2015)   | ÇARŞAMBA(30.12.2015)  | PERŞEMBE(31.12.2015)   |
|-------------------|--|--|---|--|
| ANTRENMAN İÇERİĞİ | <ul style="list-style-type: none"><li>-KROSS(20 DAKİKA)</li><li>-KOŞU DRİLL(30 METRE 8 HAREKET)<br/>GENEL KUVVET</li><li>-KARIN-SIRT 3 SET</li><li>-ŞINAV 3 SET</li><li>-BARFİKS ÇEKME 2 SET</li><li>-TEK BACAK SQUAT 2 SET 10 TEKRAR</li><li>-HAMSTRİNG 3 SET</li><li>-BİLEK KUVVET(3 HAREKET 2 SET)</li><li>-JOG</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>REST</li><li>SAUNA-MASAJ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-1200 METRE JOG AÇMA GERME</li><li>-SIRIKLA DRİLL(5 HAREKET 2 SET)</li><li>-TEKNİK ATLAYIŞ(6 ADIM 5 GİRİŞ 5 POP-APS)(12-14 ADIM 15 TANE ATLAYIŞ)</li><li>-BARFİKS(4 HAREKET 2 SET)</li><li>-JOG</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-1200 JOG AÇMA GERME</li><li>-CİMNASTİK ISINMASI(5 HAREKET,2 SET)</li><li>-FİTNESS TOPU(5 HAREKETX2SET)</li><li>-AKROBAŞI 30 DAK</li><li>-ALETLİ CİMNASTİK(PARALELDE AMUT SAVURMAX4 SET)(HALKADA AMUTX4 SET)(BARDA AMUDA KALKMAX4 SET)</li><li>-CİMNASTİK KUVVET(5 HAREKETX2 SET)</li><li>-KARIN SIRT(3 SET)</li><li>-PARMAK UCU YÜRÜYÜŞÜ(3 METRE)</li></ul> |