

PAZARTESİ 07.03.2016	SALI 08.03.2016	ÇARŞAMBA 09.03.2016	PERŞEMBE 10.03.2016	CUMA 11.03.2016	CUMARTESİ 12.03.2016	PAZAR 13.03.2016
<p>Saat 9.30</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 kuma giriş(6 adım,20 tane)</p> <p>-Jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Talaş antrenmanı</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Talaşta sıçrama(10 hareket-1 set)</p> <p>-Bilek sıçrama(5 hareket-1 set)</p> <p>-5 tane talaşta 50m arttırma</p> <p>-jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill(10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)</p> <p>-10 tane 100m koşu-dönüşte jog</p>	<p>Saat 9.30</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 kuma giriş(6 adım,20 tane)</p> <p>-Jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Talaş antrenmanı</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Talaşta sıçrama(10 hareket-1 set)</p> <p>-Bilek sıçrama(5 hareket-1 set)</p> <p>-2 set 5 tane talaşta 50m arttırma</p> <p>-jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill(10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)</p> <p>-7 tane 200m koşu</p> <p>-jog</p> <p>NOT: 200 m Kosular 30-31 sn olacak ve aralarda 4-5 dk dinlenme</p>	Rest
<p>Saat 16.00</p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Omuzlama(10-8-6 %50-%60-%70)</p> <p>Bench Press(10-8-6 %50-%60-%70)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sırt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi</p> <p>-5 tane kol kuvvet egzersizi</p> <p>-20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Koparma(10-8-6 %50-%60-%70)</p> <p>Bench Press(10-8-6 %50-%60-%70)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(1 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sırt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi</p> <p>-5 tane kol kuvvet egzersizi</p> <p>-20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	

PAZARTESİ 14.03.2016	SALI 15.03.2016	ÇARŞAMBA 16.03.2016	PERŞEMBE 17.03.2016	CUMA 18.03.2016	CUMARTESİ 19.03.2016	PAZAR 20.03.2016
<p>Saat 9.30</p> <p>-1500m jog Açma Germe</p> <p>-Sırik Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırikla Yürümler(5 Hareket X 2 set)</p> <p>-Sırikla Atlama(6-8 adım,20 tane)</p> <p>-10 Tane Sırikla Koşu 40 m -Jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Talaş antrenmanı</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Talaşta sıçrama(10 hareket-2 set)</p> <p>-Bilek sıçrama(5 hareket-2 set)</p> <p>- 5 tane Ayak Bileğinde 1 kg Ağırlıkla 40 m Koşu</p> <p>-5 tane Talaşta 40m arttırma(5 KG Ağırlık Kemeriyle)</p> <p>-jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ((10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)2 Set)</p> <p>-7 tane 200m koşu</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500m jog Açma Germe</p> <p>-Sırik Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırikla Yürümler(5 Hareket X 2 set)</p> <p>-Sırikla Atlama(6-8 adım,20 tane)</p> <p>-10 Tane Sırikla Koşu 40 m</p> <p>-Jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe -Talaş antrenmanı</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Talaşta sıçrama(10 hareket-2 set)</p> <p>-Bilek sıçrama(5 hareket-2 set)</p> <p>-4 Tane Kızakla Koşu 1 Tane Normal (2 Set)</p> <p>-jog</p>	<p>Saat 9.30</p> <p>-1500 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drill ((10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)2 Set)</p> <p>-Engel Koşu Engel araları 1 Adım(5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak)</p> <p>-7 tane 200m koşu</p> <p>NOT: 200 m Kosular 29-30 sn olacak ve aralarda 4-5 dk dinlenme</p>	Rest
<p>Saat 16.00</p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Omuzlama 2x (8-6-4 %60-%70-%80)</p> <p>Bench Press 2x (8-6-4 %60-%70-%80)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(3 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sırt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi</p> <p>-5 tane kol kuvvet egzersizi 2 Set</p> <p>-20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Koparma 2x (8-6-4 %60-%70-%80)</p> <p>Bench Press 2x (8-6-4 %60-%70-%80)</p> <p>4 tane bacak kuvvet egzersizi(3 set)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sırt(3 set)</p> <p>-parmak ucu(3 set)</p> <p>-10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00</p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Jimnastik</p> <p>-20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi</p> <p>-5 tane kol kuvvet egzersizi 2 Set</p> <p>-20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	Rest

PAZARTESİ 21.02.2016	SALI 22.02.2016	ÇARŞAMBA 23.02.2016	PERŞEMBE 24.02.2016	CUMA 25.02.2016	CUMARTESİ 26.02.2016	PAZAR 27.02.2016
<p>Saat 9.30 -1500m jog Açma Germe -Sırik Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırikla Yürümeler(5 Hareket X 2 set) -Sırikla Atlama(6-10 adım,20 tane) -10 Tane Sırikla Koşu 40 m -Jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Talaş antrenmanı -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Talaşta sıçrama(10 hareket-2 set) -Bilek sıçrama(5 hareket-2 set) - 5 tane Ayak Bileğinde 1 kg Ağırlıkla 40 m Koşu -5 tane Talaşta 40m arttırma(5 KG Ağırlık Kemeriyile) -jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Engel Drill ((10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)2 Set) - Engel Koşu Engel araları 1 Adım(5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak) -4 tane 150m koşu(2 Set)</p> <p>NOT: 150m Kosular 21 sn olacak ve Koşu Aralarında 4-5 dk dinlenme Set Aralarında 8 Dk Dinlenme</p>	<p>Saat 9.30 -1500m jog Açma Germe -Sırik Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırikla Yürümeler(5 Hareket X 2 set) -Sırikla Atlama(6-10 adım,20 tane) -10 Tane Sırikla Koşu 40 m -Jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Talaş antrenmanı -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Talaşta sıçrama(10 hareket-2 set) -Bilek sıçrama(5 hareket-2 set) -4 Tane Kızakla Koşu 1 Tane Normal (2 Set) -jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Engel Drill ((10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)2 Set) -Engel Koşu Engel araları 1 Adım(5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak) -4 tane 150m koşu(2 Set)</p> <p>NOT: 150m Kosular 20 sn olacak ve Koşu Aralarında 4-5 dk dinlenme Set Aralarında 8 Dk Dinlenme</p>	REST
<p>Saat 16.00 -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama 2x (8-6-4 %60-%70-%80) Bench Press 2x (8-6-4 %60-%70-%80) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(3 set) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -parmak ucu(3 set) -10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00 -1000m jog-açma germe -Jimnastik -20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi -5 tane kol kuvvet egzersizi 2 Set -20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	<p>Saat 16.00 -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Koparma 2x (8-6-4 %60-%70-%80) Bench Press 2x (8-6-4 %60-%70-%80) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(3 set) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -parmak ucu(3 set) -10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00 -1000m jog-açma germe -Jimnastik -20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi -5 tane kol kuvvet egzersizi 2 Set -20 dak kor antrenmanı</p>	REST (Sauna,Masaj)	REST

PAZARTESİ 28.02.2016	SALI 29.02.2016	ÇARŞAMBA 30.2016	PERŞEMBE 31.02.2016
<p>Saat 9.30 -1500m jog Açma Germe -Sırtık Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırtıkla Yürümeler(5 Hareket X 2 set) -Sırtıkla Atlama(6-10 adım,20 tane) -10 Tane Sırtıkla Koşu 40 m -Jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Talaş antrenmanı -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Talaşta sıçrama(10 hareket-2 set) -Bilek sıçrama(5 hareket-2 set) - 5 tane Ayak Bileğinde 1 kg Ağırlıkla 40 m Koşu -5 tane Talaşta 40m arttırma(5 KG Ağırlık Kemeriyile) -jog</p>	<p>Saat 9.30 -1500 m Jog Açma Germe -Engel Drill ((10Engel-10 hareket-Sağlık Topu 10 hareket-10 tekrar)2 Set) - Engel Koşu Engel araları 1 Adım(5 Engel 5 Sağ Bacak 5 Sol Bacak) -4 tane 150m koşu(2 Set) NOT: 150m Kosular 19 sn olacak ve Koşu Aralarında 4-5 dk dinlenme Set Aralarında 8 Dk Dinlenme</p>	<p>REST</p>
<p>Saat 16.00 -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama 2x (8-6-4 %60-%70-%80) Bench Press 2x (8-6-4 %60-%70-%80) 4 tane bacak kuvvet egzersizi(3 set) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -parmak ucu(3 set) -10 dak jog</p>	<p>Saat 16.00 -1000m jog-açma germe -Jimnastik -20 dak kor antrenmanı -40dak akrobasi -5 tane kol kuvvet egzersizi 2 Set -20 dak kor antrenmanı</p>	<p>REST (Sauna,Masaj)</p>	<p>REST</p>