

# SIRIKLA ATLAMA MAYIS AYI ANTRENMAN PROGRAMI(1 MAYIS-31 MAYIS 2016)

PAZAR 01.05.2016	PAZARTESİ 02.05.2016	SALI 03.05.2016	ÇARŞAMBA 04.05.2016	PERŞEMBE 05.05.2016	CUMA 06.05.2016	CUMARTESİ 07.05.2016
<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>-1500m jog Açma Germe</b></p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 2 set)</p> <p>-Sırıkla Koşu 3 Tekrar 40 mt Barfiks 4 Hareket 1 Set</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 09..30</b></p> <p>-1000 m jog açma germe</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>-Koparma(3 Set 5 Tekrar 30 kg Hızlı )</p> <p>-Bench Press(3 Set 5 Tekrar 40 kg Hızlı)</p> <p>-Squat Sıçrama (50 kg 6 Tekrar 3 Set)</p> <p>-Omuzda Barla Bilek Sıçrama(3 Set 20 Tekrar)</p> <p>-pull over(3 set)</p> <p>-karın sırt(3 set)</p> <p>-Engel Sıçrama(5 Engel 6 Set)</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>-1500m jog Açma Germe</b></p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 2 set)</p> <p>-Sırıkla Koşu 3 Tekrar 40 mt</p> <p>-Özel halter 5 Hareket 1 set</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 09.30</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 style="text-align: center;">-Alet</p> <p>Egzersizleri(Barfiks ,Paralel,Halka 3 Set)</p> <p>-5 Tane Hareket Kol Kuvvet 2 Set</p> <p>-Karın Sırt 2 Set</p> <p>-Yan Mekik 2 Set</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1500m jog Açma Germe</p> <p>-Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)</p> <p>-Uzun Atlama 12 Adımdan 10 Tekrar</p> <p>-4 Engel Ara 5 Adım 6 Tekrar Koşu</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>
<b>Rest</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</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 (16-18 adım,20 tane)</p> <p>-35 Mt Sprint(Deplarlanse 20 mt 15 mt zaman tut 4 Set)</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1000m jog-açma germe</p> <p>-Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set</p> <p>-Dekatlon 4 Kg 10 Geri 10 Öne Atış</p> <p>-Sprint 60-40-30 2 Set</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</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 (16-18 adım,20 tane)</p> <p>-30 Mt Sprint(Deplarlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set)</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<p style="text-align: center;"><b>Saat 16.00</b></p> <p>-1500m jog Açma Germe</p> <p>-Sağlık Topu 100 tekrar</p> <p>-Durarak Uzun 6 Tekrar</p> <p>-Durarak 3 Adım Tekrar</p> <p>-6 Adımdan 5 tane Kanguru Kuma</p> <p>-6 Adımdan 5 Tane Kanguru Kuma Tek Bacak(5 tane sol-5 tane sağ)</p> <p>-Yarım kurbağa 8 tane 5 set</p> <p>-Çimde 5 tane 60 metre arttırma</p> <p style="text-align: center;">-Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>

PAZAR 08.05.2016	PAZARTESİ 09.05.2016	SALI 10.05.2016	ÇARŞAMBA 11.05.2016	PERŞEMBE 12.05.2016	CUMA 13.05.2016	CUMARTESİ 14.05.2016
<b>Rest</b>	<b>Saat 9.30</b> <b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -6 adım uzun take-off -Barfiks 4 Hareket 1 Set - Marke Koşu 4 Tane -Jog	<b>KOÇFEST</b>	<b>Saat 9.30</b> -20 Dakika Kros -Açma Germe -Koşu Drill(Diz Çek-Makas-4 adım Diz Çek 4 adım Makas-Kanguru-Kepçe-4 adım diz çek 4 adım kepçe-omuz rahat bilek yuvarlama-arttırma) (2 set) -20 Tane Hareket Anatomik Hazırlık -5 tane Hareket Bilek Kuvvet -Karın Sırt 3 Hareket -jog	<b>Rest</b>	<b>Saat 9.30</b> <b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 2 set) -Sırıkla Koşu 3 Tekrar 40 mt Barfiks 4 Hareket 1 Set -Jog	<b>Saat 09..30</b> -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) -Koparma(3 Set 5 Tekrar 30 kg Hızlı ) -Bench Press(3 Set 5 Tekrar 40 kg Hızlı) -Squat Sıçrama (50 kg 6 Tekrar 3 Set) -Omuzda Barla Bilek Sıçrama(3 Set 20 Tekrar) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -Çimde Arttırma 80 mt 5 tane -Jog
			<b>Sauna Masaj</b>		<b>Saat 16.00</b> -1500m jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Sırıkla atlama (16-18 adım,20 tane) -30 Mt Sprint(Deplarlanse 5-10-15 mt geriden 2 Set) -Jog	<b>Sauna Masaj</b>

<b>PAZAR</b> <b>15.05.2016</b>	<b>PAZARTESİ</b> <b>16.05.2016</b>	<b>SALI</b> <b>17.05.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA</b> <b>18.05.2016</b>	<b>PERŞEMBE</b> <b>19.05.2016</b>	<b>CUMA</b> <b>20.05.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>21.05.2016</b>
<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b>  <b>-1500m jog Açma Germe</b>  -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)  -Sırlıkla Yürümeler(5 Hareket X 2 set)  -Sırlıkla Koşu 3 Tekrar 40 mt  Barfiks 4 Hareket 1 Set  -Jog</p>	<p><b>Saat 09.30</b>  -1000 m jog açma germe  -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)  -Omuzlama(3 Set 5 Tekrar 50 kg Hızlı )  -Bench Press(3 Set 5 Tekrar 40 kg Hızlı)  -Squat Sıçrama (50 kg 6 Tekrar 3 Set)  -Makas Sıçrama(50 kg 15 tekrar)  Omuzda Barla Bilek Sıçrama(3 Set 20 Tekrar)  -pull over(3 set)  -karın sırt(3 set)  -Engel Sıçrama(5 engel 6 set)  -Jog</p>	<b>Rest</b>	<p><b>Saat 9.30</b>  <b>-1500m jog Açma Germe</b>  -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)  -Sırlıkla Yürümeler(5 Hareket X 2 set)  -Sırlıkla Koşu 3 Tekrar 40 mt  -Özel halter 5 Hareket 1 set  -Jog</p>	<p><b>Saat 09.30</b>  -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><b>Saat 09.30</b>  -1500 m Jog Açma Germe  -Engel Drill ve (5 Engel 6 hareket)  -Yatay Sıçrama Kumda(5 Tane Yarım Kurbağa 3 Set-5 Adım Kanguru 3 Set-5 Adım Tek Bacak Sağ Sol Bacak 3 Set)  -Çimde Arttırma 5 tane 60 mt  -Jog</p>
	<p><b>Saat 16.00</b>  -1500m jog Açma Germe  -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)  -Sırlıkla Yürümeler(5 Hareket X 1 set)  -Sırlıkla atlama (16-18 adım,20 tane)  -35 Mt Sprint(Deplarlanse 20 mt 15 mt zaman tut 4 Set)  -Jog</p>	<p><b>Saat 16.00</b>  -1000m jog-açma germe  -Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set  -Dekatlon 4 Kg 10 Geri 10 Öne Atış  -Sprint 60-40-30 2 Set  -Jog</p>	<b>Sauna Masaj</b>	<p><b>Saat 16.00</b>  -1500m jog Açma Germe  -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set)  -Sırlıkla Yürümeler(5 Hareket X 1 set)  -Sırlıkla atlama (16-18 adım,10 tane)  -Jog</p>	<b>Rest</b>	<b>Sauna Masaj</b>

PAZAR 22.05.2016	PAZARTESİ 23.05.2016	SALI 24.05.2016	ÇARŞAMBA 25.05.2016	PERŞEMBE 26.05.2016	CUMA 27.05.2016	CUMARTESİ 28.05.2016
Rest	<b>Saat 9.30</b> <b>-1500m jog Açma Germe</b> -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -6 adım uzun take-off -Barfiks 4 Hareket 1 Set - Marke Koşu 4 Tane -Jog	SÜPER LİG	Rest	<b>Saat 09.30</b> -1500m jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sııklı Yürümelere(5 Hareket X 1 set) -Sııklı Atlama(10-12 adım,10 tane) -Jog	<b>Saat 09.30</b> -1500m jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Durarak Uzun 5 Tekrar -Durarak 3 Adım 5 Tekrar -Çimde 5 tane 40 metre arttırma -Jog	AVRUPA KULÜPLER
			Sauna Masaj	<b>Saat 16.00</b> -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) -Omuzlama(3 Set 5 Tekrar 50 kg Hızlı ) -Bench Press(3 Set 5 Tekrar 40 kg Hızlı) -Squat Sıçrama (50 kg 6 Tekrar 3 Set) -Makas Sıçrama(50 kg 15 tekrar) Omuzda Barla Bilek Sıçrama(3 Set 20 Tekrar) -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -Jog 10 Dakika	Rest	

<b>PAZAR</b> <b>29.05.2016</b>	<b>PAZARTESİ</b> <b>30.05.2016</b>	<b>SALI</b> <b>31.05.2016</b>	
<b>AVRUPA</b> <b>KULÜPLER</b>	<b>Rest</b>	<b>Saat 09.30</b> -1000 m jog açma germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) -Omuzlama(5-3-2 %60 %70 %80 ) -Bench Press(5-3-2 %60 %70 %80) -Squat Sıçrama (50 kg 6 Tekrar 3 Set) -Makas Sıçrama(50 kg 15 tekrar) -3 tane egzersiz hamstring -3 tane bile egzersizi -pull over(3 set) -karın sırt(3 set) -Parmak ucu 3 set -Jog 10 Dakika	
	<b>Sauna Masaj</b>	<b>Saat 16.00</b> -1000m jog-açma germe -Koşu Drill 5 Hareket 40 Mt 2 Set -Dekatlon 4 Kg 10 Geri 10 Öne Atış -Çimde Koşu 60 Mt 5 tane -Barfiks 4 hareket 2 set -Jog	

