

## SIRIKLA ATLAMA OCAK AYI ANTRENMAN PROGRAMI(01-31 OCAK 2016)

CUMA (01.01.2016)	CUMARTESİ(02.01.2016)	PAZAR(03.02.2016)
<p>-1200 m jog Açma-Germe -Engel Drills(5 Engel 6 Hareket X 2 Set) -Koşu Drilleri(30 m 5 Hareket X 2 Set) -Durarak Uzun(10 Tane) -3 Adımdan Durarak Uzun(10 Tane) -Engel Koşu(5 Engel Aralar 3 Adım X 6 Set) -Dekatlon Atışları(10 Öne 10 Arkaya) -Jog Açma Germe</p>	<p>-1200 m jog Açma-Germe -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -12 Adımdan Uzun Atlama (10 Tekrar) -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama (3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 ) Bench Press(3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 ) Yarım-Çeyrek Squat 2X(10-10) Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarısı Kiloyla) Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar Karın Sırt 2 Set Parmak Ucu Ağırlık Omuzda -150-120-100 m 2 Set Koş(%70 Şiddetle)</p>	<p><b>REST(Sauna,Masaj)</b></p>

PAZARTESİ 04.01.2016	SALI 05.01.2016	ÇARŞAMBA 06.01.2016	PERŞEMBE 07.01.2016	CUMA 08.01.2016	CUMARTESİ 09.01.2016	PAZAR 10.01.2016
<p>-1000 m 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>-Teknik Atlayış 14-16 Adım(20 Tekrar)</p> <p>-Özel Halter(4 Hareket 2 Set)</p> <p>-Jog Açma Germe</p>	<p>-1200 m Jog Açma Germe</p> <p>-Jimnastik Isınması (5 Hareket 2 Set)</p> <p>-Fitness Topu(5 Hareket 2 Set)</p> <p>-Akrobasi 30 Dk.</p> <p>-Aletli Jimnastik(Paralelde Amud Savurma X 3 Set,Halkada Amud X 3 Set, Barda Amuda Kalkmak X 3 Set)</p> <p>-Statik Kuvvet(5 Hareket X 3 Set)</p> <p>-Ayak Parmaklarıyla Yeri Çekiş 3 m(Taban Yerde)</p>	<p>-1200 m Jog Açma Germe</p> <p>-Engel Drills(5 Engel 6 Hareket X 2 Set)</p> <p>-10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set)</p> <p>-6 Adım Koş 3 Adım Kanguru Kuma(6 Tekrar)</p> <p>-6 Adım Koş 3 Adım Tek Ayak Kuma(6 Tekrar)</p> <p>-Engel Koşu(5 Engel Aralar 3 Adım X 6 Set)</p> <p>-Dekatlon Atışları(10 Öne 10 Arkaya)</p> <p>-Jog Açma Germe</p>	<p><b>REST</b> (Sauna,Masaj)</p>	<p>-1000 m 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>-Teknik Atlayış 14-16 Adım(20 Tekrar)</p> <p>-Sprint 60-40-30 m 2 Set</p> <p>-Özel Barfiks (5 Hareket 2 Set)</p> <p>-Jog Açma Germe</p>	<p>-1200 m jog Açma-Germe</p> <p>-10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set)</p> <p>-12 Adımdan Uzun Atlama (10 Tekrar)</p> <p>-Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması)</p> <p>Koparma (3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 )</p> <p>Bench Press(3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 )</p> <p>Yarım Squat Sıçrama 2X(10 Tekrar)</p> <p>Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarısı Kiloyla)</p> <p>Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar</p> <p>Karın Sırt 2 Set</p> <p>Parmak Ucu Ağırlık Omuzda</p> <p>-150-120-100 m 2 Set Koş(%70 Şiddetle)</p>	<p><b>REST</b>(Kamp Başlangıcı)</p>

PAZARTESİ 11.01.2016	SALI 12.01.2016	ÇARŞAMBA 13.01.2016	PERŞEMBE 14.01.2016	CUMA 15.01.2016	CUMARTESİ 16.01.2016	PAZAR 17.01.2016
REST	REST	<p><b>Saat 9.30</b></p> <p>-1200 m jog Açma-Germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama (5 Tekrar %70, 3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 2 Tekrar %90 ) Bench Press(5 Tekrar %70, 3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 2 Tekrar %90 ) Yarım-Çeyrek Squat 2X(10-10) Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarisı Kiloyla) Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar Karın Sirt 2 Set Parmak Ucu Ağırlık Omuzda -jog Açma Germe</p>	REST (Sauna,Masaj)	REST	REST	Olimpik Baraj Deneme Yarışı
<p><b>Saat 16:00</b></p> <p>-1000 m Jog Açma Germe -Engel Drills(5 Engel 6 Hareket X 2 Set) -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -6 Adımdan Uzun Atlama (Giriş) -Özel Barfiks(4 Hareket 2 Set) -Marke Koşuları 3 Tekrar -Jog Açma Germe</p>	<p><b>Saat 16:00</b></p> <p>-1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Teknik Atlayış 14-16 Adım(10 Tekrar) -Jog Açma Germe</p>	<p><b>Saat 16:00</b></p> <p>-1000 m Jog Açma Germe -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -Dekatlon Atışları(10 Öne 10 Arkaya) -Sprint 35m(20 m Deparlanse 15 m Kos) -Jog Açma Germe</p>		<p><b>Saat 16:00</b></p> <p>-1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Barfikse 6 Adımdan Sıçrama(6-8 Tekrar) -Özel Barfiks(4 Hareket 1 Set) -Yarım Squat Sıçrama(2 Set 6 Tekrar) -Marke Koşuları 3 Tekrar -Jog Açma Germe</p>		

PAZARTESİ 18.01.2016	SALI 19.01.2016	ÇARŞAMBA 20.01.2016	PERŞEMBE 21.01.2016	CUMA 22.01.2016	CUMARTESİ 23.01.2016	PAZAR 24.01.2016
<b>REST</b>	<b>Saat 9.30</b> -1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Teknik Atlayış 8-10 Adım(20 Tekrar) -Barfiks 4 Hareket 2 Set -Jog Açma Germe	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)	<b>Saat 9:30</b> -1000 m Jog Açma Germe -Engel Drilleri(5 Engel 6 Hareket X 2 Set) -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -6 Adımdan Uzun Atlama (Giriş) -Özel Barfiks(4 Hareket 1 Set) -Marke Koşuları 3 Tekrar -Jog Açma Germe	<b>Saat 9:30</b> -1200 m Jog Açma Germe -Jimnastik Isınması (5 Hareket 2 Set) -Fitness Topu(5 Hareket 2 Set) -Akrobasi 30 Dk. -Statik Kuvvet(5 Hareket X 3 Set) -Ayak Parmaklarıyla Yeri Çekiş 3 m(Taban Yerde) -Jog Açma Germe	<b>Saat 9:30</b> -1200 m jog Açma-Germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Omuzlama (5 Tekrar %70, 3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 2 Tekrar %90 ) Bench Press(5 Tekrar %70, 3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 2 Tekrar %90 ) Yarım-Çeyrek Squat 2X(10-10) Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarıısı Kiloyla) Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar Karın Sirt 2 Set Parmak Ucu Ağırlık Omuzda -60 m Kosu Tekrar -jog Açma Germe	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)
<b>Saat 16:00</b> -1000 m Jog Açma Germe -Karın Sirt	<b>Saat 16:00</b> -1200 m jog Açma-Germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Koparma (3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 ) Bench Press(3 Tekrar %80, 2 Tekrar%90, 1Tekrar%100, 1 Tekrar %100 ) Yarım Squat Sıçrama 2X(10 Tekrar) Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarıısı Kiloyla) Pullover 2 Set 10 Tekrar Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar Karın Sirt 2 Set Parmak Ucu Ağırlık Omuzda -60 m 5 Set Koş		<b>Saat 16:00</b> -1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Teknik Atlayış 16 Adım(20 Tekrar) -Özel Halter 4 Hareket 2 Set -Jog Açma Germe	<b>Saat 16:00</b> -1200 m Jog Açma Germe -Engel Drilleri(5 Engel 6 Hareket X 2 Set) -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -6 Adım Koş 3 Adım Kanguru Kuma(6 Tekrar) -6 Adım Koş 3 Adım Tek Ayak Kuma(6 Tekrar) -Engel Koşu(5 Engel Aralar 3 Adım X 6 Set) -Jog Açma Germe	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)	

<b>PAZARTESİ</b> <b>25.01.2016</b>	<b>SALI</b> <b>26.01.2016</b>	<b>ÇARŞAMBA</b> <b>27.01.2016</b>	<b>PERŞEMBE</b> <b>28.01.2016</b>	<b>CUMA</b> <b>29.01.2016</b>	<b>CUMARTESİ</b> <b>30.01.2016</b>	<b>PAZAR</b> <b>31.01.2016</b>
<b>Saat 9.30</b> -1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Barfikse 6 Adımdan Sıçrama(6-8 Tekrar) -Özel Barfiks(4 Hareket 1 Set) -Yarım Squat Sıçrama(2 Set 6 Tekrar) -Marke Koşuları 3 Tekrar -Jog Açma Germe	<b>Saat 9.30</b> -1200 m jog Açma-Germe -Halter(2 X 5 Hareket Kuvvet Isınması) Hızlı koparma Ağırlık ,Dizden Çekilecek (6 Tekrar %50, Yarım Squat Sıçrama 2X(10 Tekrar) Makas 2 X 20 Tekrar(Vucut Ağırlığının Yarıısı Kiloyla) Pullover 2 Set 10 Tekrar Rus Mekiği 2 Set 15 Tekrar Karın Sırt 2 Set Parmak Ucu Ağırlık Omuzda -60 m 5 Set Koş	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)	<b>Saat 9:30</b> -1000 m Jog Açma Germe -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -6 Adımdan Uzun Atlama (Giriş) -Özel Barfiks(4 Hareket 1 Set) -Marke Koşuları 3 Tekrar -Jog Açma Germe	<b>Saat 9:30</b> -1200 m Jog Açma Germe -Jimnastik Isınması (5 Hareket 2 Set) -Fitness Topu(5 Hareket 2 Set) -Akrobasi 30 Dk. -Statik Kuvvet(5 Hareket X 3 Set) -Ayak Parmaklarıyla Yeri Çekiş 3 m(Taban Yerde) -Jog Açma Germe	<b>Saat 9:30</b> -1200 m jog Açma-Germe -Engel Drills(5 Hareket 2 Set) -Engel Koşu 3 Engel Arası 5 Adım 6 Tekrar -12 Adımdan Uzun Atlama 10 Tekrar -Özel Barfiks(4 Hareket 2 Set) -jog Açma Germe	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)
<b>Saat 16:00</b> -1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Teknik Atlayış 16 Adım(20 Tekrar) -Jog Açma Germe	<b>Saat 16:00</b> -1000 m Jog Açma Germe -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -Öne-Arkaya Dekatlon Atışları(5 Tekrar 4 kg,5 Tekrar 3 Kg) -Sprint 35 m(20 m Deparlanse 15 m Koşu 5 Tekrar) -Jog Açma Germe		<b>Saat 16:00</b> -1000 m Jog Açma Germe -Koşu Drilleri(5 Hareket 30 m X 2 Set) -Sırıkla Yürümler(5 Hareket X 1 set) -Teknik Atlayış 16 Adım(20 Tekrar) -Özel Halter 4 Hareket 2 Set -Jog Açma Germe	<b>Saat 16:00</b> -1200 m Jog Açma Germe -Sağlık Topu Atışları 10 Hareket X 10 Set -10 m Koş 10 m Drill(50 metre 5 Hareket X 2 Set) -6 Adım Koş 3 Adım Kanguru Kuma(6 Tekrar) -6 Adım Koş 3 Adım Tek Ayak Kuma(6 Tekrar) -Sırıkla Koşu 40 m 6 Tekrar -Jog Açma Germe	<b>REST</b> (Sauna,Masaj)	