ELİT SUTOPU TAKIMLARININ YILLIK ANTRENMAN PLANLAMASINDA YÜZME ANTRENMANLARININ YERİ VE ÖNEMİ

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

Dr. M. Zeki ÖZKOL

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Antrenörlük Eğitimi Bölümü

3. Antrenman Bilimi Sempozyumu, 10-12 Haziran 2009, Beytepe-Ankara

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEĞİ (1)

AĞUSTOS				EYLÜL		
1.HAFTA	2.HAFTA	3.HAFTA	4.HAFTA	1.HAFTA	2.HAFTA	3.HAFTA
		PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
		SALI= AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	SALI= AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	SALI= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	SALI= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	SALI= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA
		ÇARŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	ÇARŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	ÇARŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	ÇARŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	ÇARŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
		PERŞ= AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PERŞ= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA
		CUMA=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CUMA=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CUMA=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CUMA=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CUMA=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
		CMT= AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CMT= AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CMT= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	CMT= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	CMT= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA
		DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME
		1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ	5. MİKRODÖNGÜ
		1.MEZODÖNGÜ				

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (2)

	EKİM				
4.HAFTA	1.HAFTA	2.HAFTA	3.HAFTA	4.HAFTA	1. HAFTA
PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= YOL	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= YOL
PERŞ= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PERŞ= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	PERŞ= ATPCP-AE-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PERŞ= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	PERŞ= ATPCP-AE-MAKAS-TE/TA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA
CMT= ANTRENMAN MAÇI	CMT= ANTRENMAN MAÇI	CMT= AVRUPA KUPASI 1. TUR MAÇI	CMT= ANTRENMAN MAÇI	CMT= ANTRENMAN MAÇI	CMT= AVRUPA KUPASI 2. TUR MAÇI
DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ	5. MİKRODÖNGÜ	6. MİKRODÖNGÜ
2.MEZODÖNGÜ					
1.MAKROD					

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (3)

KASIM			ARALIK		
2.HAFTA	3.HAFTA	4.HAFTA	1	2	3
PZT= DİNLENME	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PZT=(SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA
SALI= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA	SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TE/TA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TE/TA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA	CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TE/TA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TE/TA
CMT=FED KUP MAÇ	CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	CMT=FED KUP MAÇ	CMT=FED KUP MAÇ	CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TE/TA	CMT=FED KUP MAÇ
PZ=MAÇ & DİNLENME	DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ	5. MİKRODÖNGÜ	6. MİKRODÖNGÜ
3.MEZODÖNGÜ					

ÖNGÜ-1.MAKRODÖNGÜ-1.MAKRODÖNGÜ-1.MAK

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEĞİ (4)

4	1
PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA
SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA	SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA
CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA	CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA
CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA
DİNLENME	DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ
4 . MEZODÖNGÜ (1/2)	
R O D Ö N G Ü	

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (5)

ocak			şu	
2	3	4	1	2
PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA
CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ
PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ	5. MİKRODÖNGÜ
5.MEZODÖNGÜ				

Unregistered version, please register www.word-pdf-converter.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (6)

bat		ma	
3	4	1	2
PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEΛTA
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEΛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEΛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEΛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEΛTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEΛTA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TEΛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEΛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEΛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEΛTA
CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ
PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ
6.MEZODÖNGÜ			

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEĞİ (7)

art	
3	4
PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TELTA	SALI=ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TELTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PERŞ= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TELTA	CUMA= ATPCP(FB)-AE-AEN-MAKAS-TELTA
CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	CMT= (SALON)+AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA
DİNLENME	DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ
1 . MEZODÖNGÜ (1/2)	

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (8)

nisan				
1	2	3	4	1
PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEŁTA
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEŁTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEŁTA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEŁTA
CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ
PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ	5. MİKRODÖNGÜ
2.MEZODÖNGÜ				
2.MAKRODÖNGÜ-2.MAKRODÖ				

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEGİ (9)

mayıs			
2	3	4	1
PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEЛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEЛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEЛTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TEЛTA
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEЛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEЛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEЛTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TEЛTA
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEЛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEЛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEЛTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TEЛTA
CUMA= MAÇ ISINMASI+TEЛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEЛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEЛTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TEЛTA
CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ	CMT=MAÇ
PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ
3.MEZODÖNGÜ			
NGÜ-2.MAKRODÖNGÜ-2.MAKROD			

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

YILLIK PLAN ÖRNEĞİ (10)

haziran			temmuz			
2	3	4	1	2	3	4
PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= (SALON)-AE-AEN-MAXVO2-LAT-MAKAS-TELTA	PZT= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TELTA			
SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TELTA	SALI= (SALON)-ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TELTA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TELTA	SALI= ATPCP(FB)-AE-MAKAS-TELTA			
ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI	ÇARŞ= ANTRENMAN MAÇI			
PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= (SALON)-ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	PERŞ= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA			
CUMA= MAÇ ISINMASI+TELTA	CUMA= ATPCP-AE-AEN-MAKAS-TELTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TELTA	CUMA= MAÇ ISINMASI+TELTA			
CMT=MAÇ ÇEYREK FİNAL	CMT= ANTRENMAN MAÇI	CMT=MAÇ YARI FİNAL	CMT=MAÇ FİNAL			
PZ=MAÇ & DİNLENME	DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME	PZ=MAÇ & DİNLENME			
1. MİKRODÖNGÜ	2. MİKRODÖNGÜ	3. MİKRODÖNGÜ	4. MİKRODÖNGÜ			
4.MEZODÖNGÜ						
ÖNGÜ						

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

MESAFE ÜZERİNDEN UYGULANAN ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

- Dayanıklılık Antrenman Yöntemleri

1. Temel Dayanıklılık Antrenmanı

AE

2. Eşik Dayanıklılık Antrenmanı

AEN

3. Aşırı Yükleme Dayanıklılık Antrenmanı

MAXVO2

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

AE

- **Temel Dayanıklılık Antrenmanı**
- **1- Set Mesafesi:** 2.000'den 10.000 m'ye kadar yetişkinler için; yada 20'den 120 dk'ya kadar diğer gruplar için
- **2- Tekrar Mesafeleri:** Herhangi bir mesafe kullanılabilir.
- **3- Dinlenme Süreleri:** 5 sn - 30 sn
- 4- Hız:100 m eşik hızından 2 - 4 sn daha yavaş.
- Her gün kullanılabilir.

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

AEN

- **Eşik Dayanıklılık antrenmanı**
- **1- Set Mesafesi:** 2000'den 4000 m.'ye kadar yetiskinler icin; yada 25'den 40 dakika'ya kadar diger gruplar icin
- **2- Tekrar Mesafeleri:** 25 m.'den 4000 m'ye.
- **3- Dinlenme Sureleri:** 10 sn – 30 sn.
- 4- Hız: Kişisel anaerobik eşik hızı.
- **5- Her Hafta İçin nerilen Km Mesafesi:** 12.000 m'den 16.000m.
- Haftada 3-5 gün kullanılabilir.

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

MAXVO2

- **Aşırı Yükleme Dayanıklılık Antrenmanı**
- **1- Set Süresi:** 1.500-2.000 m. Yetişkin yüzücüler için, yada 20-25 dakika diğerleri için.
- **2- Tekrar Mesafeleri:** 25'den 2.000 m.
- ***3*- Dinlenme Süreleri:** 30 sn'den 2 dakikaya.
- 4- Hız: 100 m. eşik hızından 1-2 sn daha hızlı.
- **5- Her Hafta İçin Önerilen Km Mesafesi:** 4.000-6000 m.
- Haftada 1-2 gün kullanılabilir.

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

- Sprint Antrenman Yöntemleri

1. Laktat Tolerans Antrenmanı
   LAT
2. Güç Antrenmanı
   ATP-CP

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

LAT

- **Laktat Tolerans Antrenmanı**
- **1- Mesafe:** 300-1000 m.
- **2- Tekrarlama Mesafesi:** 75'den 200 m.; 2 ile 12'lik setler halinde 25 ve 50 m. de uygulanabilir. İdeali 3-6'dır.
- **3- Dinlenme Süreleri** : Uzun tekrarlar arasında 5-15 dakika; set halinde yapılan tekrarlarda 5-30 saniye.
- 4- Hız : Mümkün olduğu kadar hızlı.
- **5- Önerilen Haftalık Mesafe** : 2.000-3.000 m.
- Haftada 1-2 gün kullanılabilir.

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

ATP-CP

- 1- Set Mesafesi : 200'den 300 m. her antremanda. 1-2 set.
- 2- Tekrar Mesafesi : 10 m den 25 m'ye kadar.
- 3- Dinlenme intervalde : 30 sn. 5 dk. arası.
- 4- Hız Maksimum yada maksimum yakın.
- 5- Haftalık önerilen; 1500 m. ile 2000 m.
- Haftada her gün kullanılabilir.

YÜKLENME SÜRESİ ÜZERİNDEN UYGULANAN ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

Unregistered version, please register www.word-pdf-convert.com

BASKIN ENERJİ YOLU	SÜRE (DK.SN)	TEKRAR SAYISI	SET SAYISI	SETLERDEKİ TEKRAR SAYISI	Y:D ORANI
ATP-CP	0.10	50	5	10	1:3
	0.15	45	5	9	1:3
	0.20	40	4	10	1:3
	0.25	32	4	8	1:3
ATP-CP+LA	0.30	25	5	5	1:3
	0.40-0.50	20	4	5	1:3
	1.00-1.10	15	3	5	1:3
	1.20	10	2	5	1:3
LA+O2	1.30-2.00	8	4	4	1:2
	2.10-2.40	6	6	6	1:2
	2.50-3.00	4	4	4	1:1
O2	3.00-4.00	4	4	4	1:1
	4.00-5.00	3	3	3	1:1.5

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

TEŞEKKÜRLER