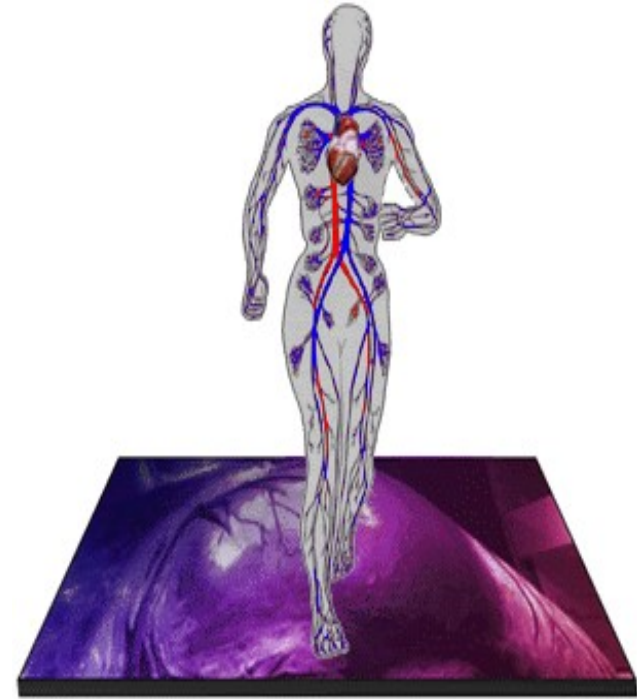




# ANTRENMAN PLANLAMASI



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

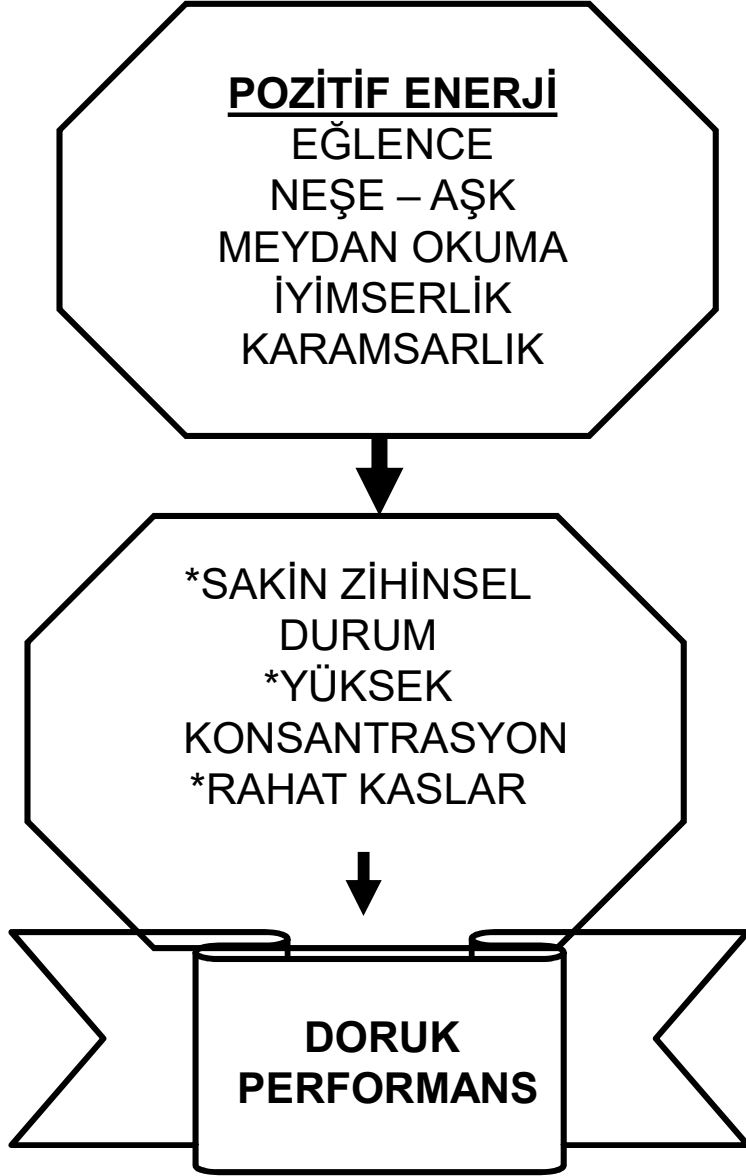


# Uyarılar ve Öneriler

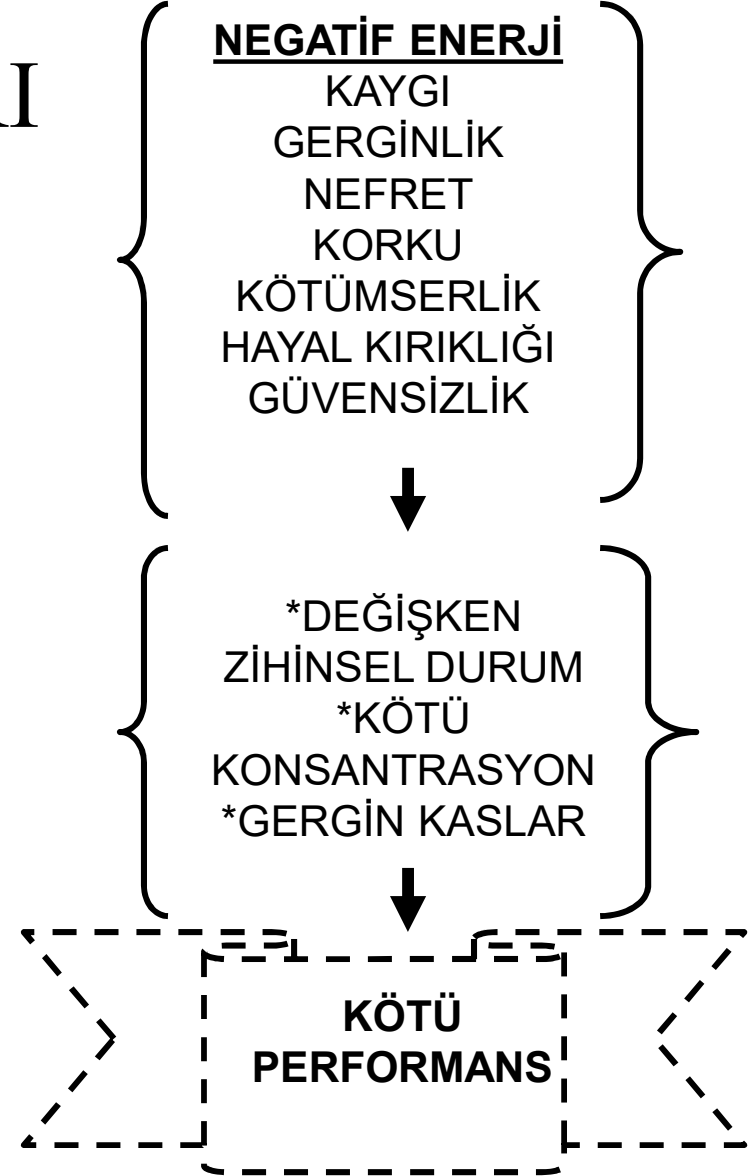


# PERFORMANSTA SÜREKLİLİK

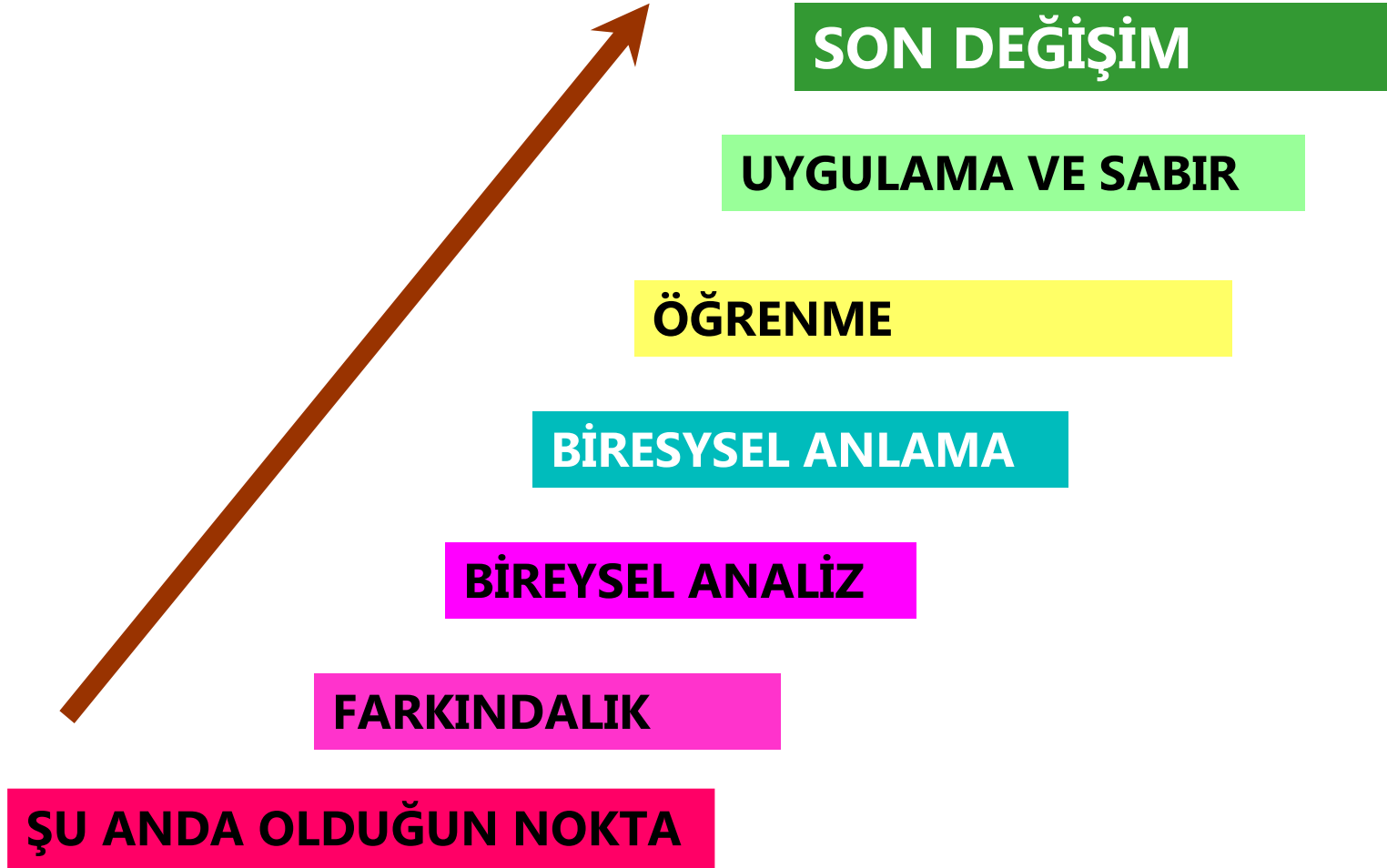




**BAŞARI**



# DEĞİŞİMİN AŞAMALARI



# PLANLAMA

- Ne Amaçla
- Kime
- Ne şiddette
- Ne sıklıkta
- Ne süreyle
- Neyle



# DİKKAT !!!

- doktorunuzdan onay alınız
- Hedeflerinizi özenle belirleyiniz
- Vücudunuzun sınırlarını biliniz
- Aşırı yükleme ve sakatlıktan kaçınınız
- Uygun spor kıyafetleri kullanınız
- Arkadaş ve aile desteği alınız
- Programınıza sadık kalınız





