

FISA

# WORLD ROWING CHAMPIONSHIPS

COLOGNE, 6 - 13 SEPTEMBER 1998

## ANKARA ÜNİVERSİTESİ KÜREK TAKIMI 2006-2007 SEZONU ANTRENMAN PROGRAMI



FIRAT AKÇA

**Kürek sporunda yarışma,**

**2000 m.'lik yarış mesafesini her teknenin kendisine ayrılan kulvarda en hızlı şekilde katetmesi yoluyla yapılır.**

**\* Genel Olarak, tek kürek ve çift kürek olarak ikiye ayrılır**



# 1 x – Tek Çifte



2 x - İki Çifte



2 -

## İki Tek Dümencisiz



2 +

## İki Tek Dümencili



4 -

## Dört Tek Dümencisiz



4 +

Dört Tek Dümencili





4 x – Dört Çifte



**World Rowing Championships 2006**

© NLroei foto@nlroei.nl

# 8 + Sekiz Tek Dümencili



PUR VOOR  
2



- \* 1892 yılında Fransa, Belçika, İtalya ve İsviçre tarafından Uluslararası Kürek Federasyonu (**FISA**) kuruldu.
- \* FISA aynı zamanda **Dünya'da kurulan ilk uluslararası spor federasyonudur.**
- 1900 Paris olimpiyat oyunlarına alınmasından sonra kürek olimpik bir spor haline geldi. Bayanlar ilk kez 1976 Montreal olimpiyatlarında yarıştılar.
- **Erkeklerde ilk Dünya şampiyonası 1962'de, bayanlarda ilk Dünya şampiyonası 1974 yılında düzenlendi.**
- \* 14 tekne sınıfından oluşan yeni olimpiyat kürek programı ilk kez 1996 Atlanta olimpiyatlarında kullanıldı.



# KÜREKTE OLİMPİK YARIŞMA SINIFLARI

## ERKEKLER

- M1x Single scull – Tek çifte
- M2x Double sculls-İki Çifte
- LM2x Lightweight double sculls-Hafif Kilo İki Çifte
- M4x Quadruple sculls- Dört Çifte
  - M2- Pair-İki Tek Dümencisiz
  - M4- Four-Dört Tek Dümencisiz
- LM4- Lightweight four-Hafif Kilo Dört Tek Dümencisiz
- M8+ Eight-Sekiz Tek dümencili

## BAYANLAR

- W1x Single scull– Tek çifte
- W2x Double sculls-İki Çifte
- LW2x Lightweight double sculls-Hafif Kilo İki Çifte
- W4x Quadruple sculls-Dört Çifte
  - W2- Pair-İki Tek Dümencisiz
- W8+ Eight-Sekiz Tek Dümencili



# TÜRKİYE'DE KÜREK YARIŞMA KATEGORİLERİ

**GENÇ C** : 13-14 yaş

**GENÇ B** : 15-16 yaş

**GENÇ A** : 17-18 yaş

**BÜYÜK B** : 19-22 yaş

**BÜYÜK A** : 23 yaş ve üstü

**HAFİF KİLO** : Yaş sınırlaması yok, 1x için her sporcu en fazla 72.5 kg olabilir, ekip çekilecekse her sporcu en fazla **72.5 kg**, ekip ortalaması **70 kg**. olmalı (erkekler için); bayanlar için 1x **59 kg**, ekip ortalaması **57 kg**.



# Training quantity and quality

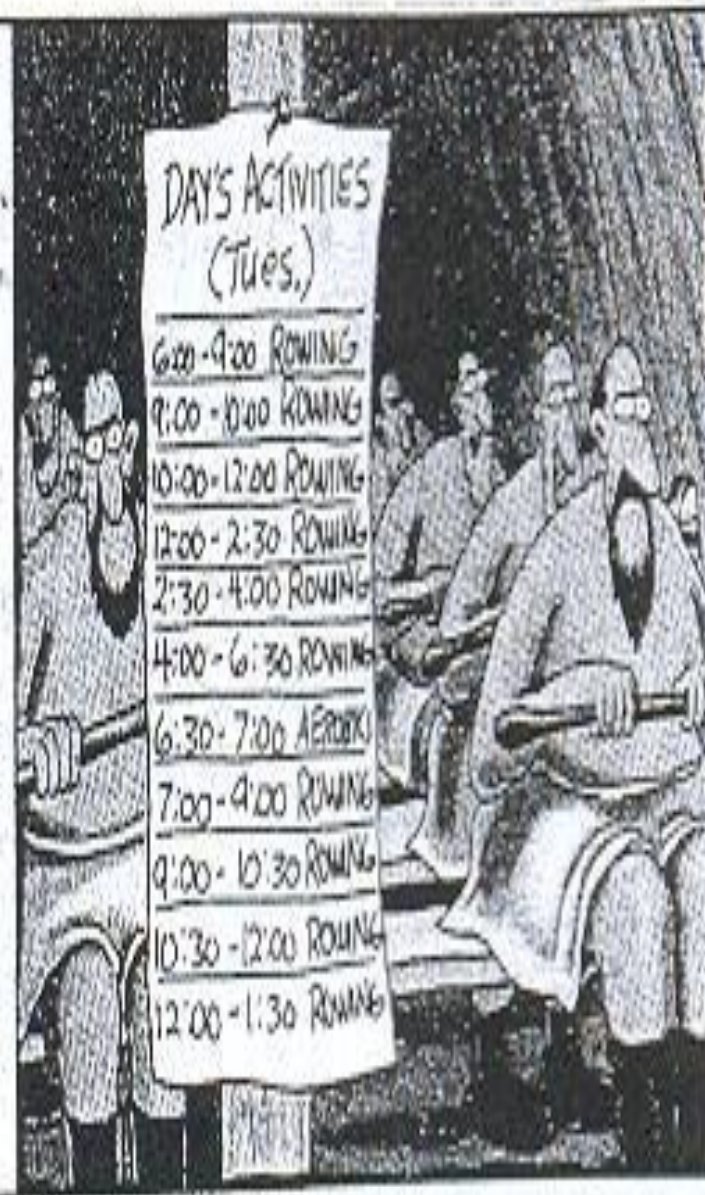
Thor S. Nilsen



*Maximum is not always optimum!*

FISA Coaches Conference - GIFU, Japan, November 2004

How  
much  
can  
you  
train?



# Antrenman Yoğunluğuna göre kürek antrenmanları sistematiği

(Dr.Fritz Hagerman, ABD)

Antrenman Yoğunluğu	Enerji Sistemi	Antrenman Tipi	Optimum Süre	Yüklenme Dinlenme Oranı	Efor %	Kalp Atım Hızı	Laktik Asit
<b>Sürat (S)</b>	ATP-PC	Sprint	10-30 sn.	Tam Din.	95-100	180-200	Çok az
<b>Süratte Devamlılık (SD)</b>	LA	Kısa İnterval	30-90 sn.	1:3	90-95	180-200	10-30
<b>Oksijen Taşıma (O2)</b>	ATP-PC LA O2	Orta İnterval	90sn.-5 dk.	1:2	85-90	180-200	6-10
<b>Anaerobik Eşik (AT)</b>	LA-O2	Uzun İnterval	5-20 dk.	1:1	80-85	160-180	4-6
<b>Dayanıklılık 2</b>	O2-LA	Sürekli-Uzun İnterval	30-60 dk.	1:0.5 1:0.25	75-80	140-160	2-4
<b>Dayanıklılık 1</b>	O2	Sürekli	60-120 dk.	-	65-75	125-140	2'den az

# ÖN KOŞULLAR

## Sporcudaki Ön Koşullar

Toplam Sporcu Sayısı	: 8
Takımın Yaş Ortalaması	: 16,71
Takımın Boy Ortalaması	: 1,78 m.
Milli Sporcu Sayısı	: 2





# KULÜPTEKİ ÖN KOŞULLAR

Ankara Üniversitesi Öğrenci Su Sporları Merkezi,  
Mogan Gölü, Gölbaşı/ANKARA.





# ANTRENÖRDEKİ ÖN KOŞULLAR

Fırat AKÇA

9 yıl kürek, 4 yıl kano sporlarıyla uğraşmış 40'ın üzerinde Türkiye Şampiyonluğu kazanmış ve iki branşta defalarca milli takım formasıyla yarışmıştır.

## Öğrenim Bilgileri:

**Lisans**-Hacettepe Üni.-Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu

**Yüksek Lisans**-Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı

**Doktora**-Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı



## Sertifikalar

3. Kademe yüzme antrenör belgesi
  - 2.Kademe kürek antrenör belgesi
  - 2.Kademe kano antrenör belgesi
- Kürek-kano hakemlik sertifikaları  
Cankurtaran Brövesi



## ERGOMETRE ANTRENMAN SİSTEMATIĞI

	<u>tempo</u>	<u>dinlenme</u>
Dayanıklılık1-	20-22	-
Dayanıklılık2-	22-24	4-5'
Anaerobik Eşik-	26-28	6-8'
Oksijen Taşıma-	30-34	1'e 2
Sürat-	36+	1'e 3 – 1'e 4

# AĞIRLIK ANTRENMANI PERİYOTLAMASI

## Kas Geliştirici Maksimal Kuvvet Antrenmanı (5 hafta)

**Şiddet ve kapsam:** %50-70, 8-12 tekrar, 2-4 set, 6-8 istasyon

**Hız:** orta-akıcı

**Dinlenme:** setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk

## Maksimum Kuvvet (4 hafta)

**Şiddet ve Kapsam:** %80-100, 3-10 tekrar, 2-4 set, 6 istasyon

**Hız:** Patlayıcı (sinir sistemini en iyi şekilde uyarabilmek için olabildiğince hızlı)

**Dinlenme:** setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk, basamak arası 30-40”

### Çabuk Kuvvet (3 hafta)

**Şiddet ve kapsam:** %40-60, 12-20 tekrar, 2-4 set, 6-8 istasyon

**Hız:** patlayıcı

**Dinlenme:** setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk

### Kuvvette Dayanıklılık (3 hafta)

**Şiddet ve kapsam:** %30-50, 30-80 tekrar, 2-4 set, 6-8 istasyon

**Hız:** orta akıcı

**Dinlenme:** setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk

**Antrenman Programının aylara göre açıklandığı tablolarda antrenman programı aylar, haftalar ve günlere göre tek tek verilmiştir.,**

**Örneğin;**

**Eylül 1.Hafta (18-24),**

**eylülün 1. haftasının ayın 18'inde başlayıp, 24'ünde bittiğini belirtir ve aradaki günler bu günlere karşılık gelen antrenmanları gösterir.**

## EYLÜL 2006 (Pzt, çrş, cuma Ağırılık antrenmanı + Cmt, Pzr Kürek)

GÜNLER	1.Hafta (18-24)	2.Hafta (25-1)
Pazartesi	Kas.gel.maks.kuvvet	Kas.gel.maks.kuvvet
Salı		
Çarşamba	Kas.gel.maks.kuvvet	Kas.gel.maks.kuvvet
Perşembe		
Cuma	Kas.gel.maks.kuvvet	Kas.gel.maks.kuvvet
Cumartesi	Dayanıklılık1	Dayanıklılık
Pazar	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1

## EKİM 2006 (Pzt, çrş, cuma Ağırılık antrenmanı + Cmt, Pzr Kürek)

GÜNLER	1.Hafta (2-8)	2.Hafta (9-15)	3.Hafta (16-22)	4.hafta (23-29)
Pazartesi	Kas.gel.maks.kuv	Halter Testi(Maks)	Kas.gel.maks.kuv	Maks Kuvvet
Salı				
Çarşamba	Kas.gel.maks.kuv	Kas.gel.maks.kuv	Kas.gel.maks.kuv	Maks Kuvvet
Perşembe				
Cuma	Kas.gel.maks.kuv	Kas.gel.maks.kuv	Kas.gel.maks.kuv	Maks Kuvvet
Cumartesi	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1
Pazar	Dayanıklılık2	Dayanıklılık2	Dayanıklılık2	Dayanıklılık2



## KASIM 2006 (Pzt, çrş, cuma Ağırılık antrenmanı + Cmt, Pzr Koşu)

GÜNLER	1.Hafta (30-5)	2.Hafta (6-12)	3.Hafta (13-19)	4.hafta (20-26)	5.hafta (27-3)
Pazartesi	Maks Kuvvet	HalterTesti(Maks)	Maks Kuvvet	Çabuk kuvvet	Çabuk kuvvet
Salı					
Çarşamba	Maks Kuvvet	Maks Kuvvet	Maks Kuvvet	Çabuk kuvvet	Çabuk kuvvet
Perşembe					
Cuma	Maks Kuvvet	Maks Kuvvet	Maks Kuvvet	Çabuk kuvvet	Çabuk kuvvet
Cumartesi	45'kros	50'kros	55'kros	60'kros	45'kros
Pazar	2 x 3000 m. koşu	3 x 2000 m. koşu	3 x 3000m.koşu	4 x 2000m.koşu	oyun

## ARALIK 2006 (Pzt, çrş, cuma Ağırılık antrenmanı + Cmt, Pzr Koşu)

GÜNLER	1.Hafta (2-8)	2.Hafta (9-15)	3.Hafta (16-22)	4.hafta (23-29)
Pazartesi	Çabuk Kuvvet	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık
Salı				
Çarşamba	Çabuk Kuvvet	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık
Perşembe				
Cuma	Çabuk Kuvvet	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık	Kuvvette Dayanıklılık
Cumartesi	40'kros	50'kros	60'kros	60'kros
Pazar	Cooper test	2 x 5000 m. koşu	3 x 3000 m.koşu	4x 1500 m.koşu

## OCAK 2007 (Pzt, çrş. Cuma ergometre antrenmanı + Cmt,Pzr kürek)

GÜNLER	1.Hafta (1-7) Sadece kürek ant.	2.Hafta (8-14)	3.Hafta(15-21)	4.Hafta (22-28)	5.Hafta(29-5)
Pazartesi		3x20' Dayanıklılık2	45' Dayanıklılık1	2x8'Dayanıklılık 1	
Salı	Dayanıklılık1				
Çarşamba	Dayanıklılık2	3x10' Anaerobik Eşik	4x3' Oksijen Taşıma	3x1.5' Süratte Devamlılık	3x8'Anaerobik eşik
Perşembe	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1	teknik+start	Dayanıklılık2
Cuma		3x18' Dayanıklılık2	4x15' Dayanıklılık2	<b>Yol</b>	3x20' Dayanıklılık2
Cumartesi	Anaerobik Eşik	Dayanıklılık2	Anaerobik Eşik	<b>YARIŞ</b>	Anaerobik Eşik
Pazar	Dayanıklılık2	Model Ant.	Model Ant.	<b>5000 m.</b>	Model Ant.

## ŞUBAT 2007 (Pzt, çrş. Cuma ergometre antrenmanı + Cmt,Pzr kürek)

GÜNLER	1.Hafta (19-25)	2.Hafta (26-4)
Pazartesi	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1
Salı	Dayanıklılık2	Dayanıklılık
Çarşamba	Anaerobik Eşik	Anaerobik Eşik
Perşembe	Dayanıklılık2	Dayanıklılık2
Cuma	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1
Cumartesi	Model Ant. – Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma– Dayanıklılık1
Pazar	Oksijen Taşıma – Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma– Dayanıklılık1

# ANKARA ÜNİVERSİTESİ HABER BÜLTENİ ÜNİHABER 2007

01-15 ŞUBAT 2007 – sayı 80

## Üniversitemizin Sekiz Kürekçisinden Sekiz Madalya

Muğla'nın Fethiye ilçesinde 16 Kulüp ve 360 sporcunun katılımıyla 10-11 Şubat 2007 tarihleri arasında yapılan Akdeniz Kupası Kürek Yarışlarında Üniversitemiz sporcuları büyük başarı kazandı.

Üniversitemiz Su Sporları Merkezi'nin



bulunduğu Mogan Gölü'nün donması nedeniyle haftada yalnızca beş kez kara antrenmanı yaparak yarışmalara dört kategoride sekiz sporcusu ile katılan Ankara Üniversitesi Takımı, elemeler ve yarı final sonrası hiç fire vermeden finale kalarak Üniversitelerini gururlandırdı.

Finallere dört kategoride katılan sporcularımızın hepsinin ilk üçte yer alarak iki kategoride ikinci ve iki kategoride de üçüncü olarak sekiz madalya kazanmaları, kulüpler arasında "sekizde sekiz" yorumlarına yol açtı.

Yarışta, Fenerbahçe, Galatasaray, Beşiktaş, Şişecam, ODTÜ, Boğaziçi Üniversitesi, Hereke, Denizcilik İşletmeleri, Sapanca, Fethiye, Bahkadamlar, Anadolu Hisarı, Ankara ve Çukurova Üniversitelerinin takımları bir araya geldi.

Yarışmalarla ilgili bilgi veren takım sorumlusu Prof. Dr. Yılmaz Akça, "Rektörlüğümüz Sağlık Kültür ve Spor Dairesi ile Ankara Üniversitesi Spor Kulübü Başkanlığının destekleri sürdüğü müddetçe Üniversite Kürek ve Kano takımımızın başarılarının artarak devam edeceği inancındayız. Ancak Üniversite ve Yüksekokullarımıza sporcu alım ilanları asılmasına rağmen Üniversitemiz öğrencilerinin Kürek ve Kano sporuna ilgisizliği bizleri üzmektedir" dedi.



## MART 2007 (tüm antrenmanlar su'da kürek antrenmanı)

GÜNLER	1.Hafta (5-11)	2.Hafta (12-18)	3.Hafta (19-25)	4.hafta (26-1)
Pazartesi				
Salı	Dayanıklılık2	Dayanıklılık2	Dayanıklılık1	Dayanıklılık1
Çarşamba	Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma	Süratte Devamlılık	Sürat
Perşembe	Oksijen Taşıma	Dayanıklılık1	Dayanıklılık2	Teknik + Start
Cuma	Dayanıklılık1	Süratte Devamlılık	Dayanıklılık1	<b>YOL</b>
Cumartesi	Oksijen Taşıma– Dayanıklılık1	Dayanıklılık2– Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma– Dayanıklılık1	<b>FETHİYE</b>
Pazar	Model Ant. – Dayanıklılık1	Model Ant.– Dayanıklılık	Model Ant.-Sürat	<b>YARIŞ</b>



**p e r s e v e r a n c e**

Continuous effort is the key to unlocking our potential.

St. Andrew's Church

# NİSAN 2007 (tüm antrenmanlar su'da kürek antrenmanı)

GÜNLER	1.Hafta (2-8)	2.Hafta (9-15)	3.Hafta (16-22)	4.hafta (23-29)	5.hafta(30-6)
Pazartesi					
Salı	Dayanıklılık2- Dayanıklılık1	Dayanıklılık1- Dayanıklılık2	SüratteDevamlılık -Dayanıklılık2	Süratte Devamlılık -Dayanıklılık1	Dayanıklılık1
Çarşamba	Anaerobik Eşik- Dayanıklılık2	Sürat-Oksijen Taşıma	Dayanıklılık1- SüratteDevamlılık	Oksijen Taşıma	Sürat
Perşembe	Dayanıklılık1- Oksijen Taşıma	Sürat Devamlılık- Dayanıklılık1	Anaerobik Eşik- Dayanıklılık2	Sürat-Dayanıklılık2	Teknik + Start
Cuma	Dayanıklılık2- Dayanıklılık1	Dayanıklılık1- Dayanıklılık2	Dayanıklılık2- Dayanıklılık1	Dayanıklılık1- Dayanıklılık2	YOL
Cumartesi	Oksijen Taşıma- Sürat	Oksijen Taşıma- Dayanıklılık1	Sürat - Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma	Sapanca
Pazar	Süratte Devamlılık- Sürat	Model Ant.-Sürat	Model Ant.-Sürat	Süratte Devamlılık	YARIŞ



# MAYIS 2007(tüm antrenmanlar su'da kürek antrenmanı)

GÜNLER	1.Hafta (7-13)	2.Hafta (14-20)	3.Hafta (21-27)	4.hafta (28-3)
Pazartesi				
Salı		Dayanıklılık1- Dayanıklılık2	Dayanıklılık1- Dayanıklılık2	Dayanıklılık1
Çarşamba	Sürat-Dayanıklılık1	Sürat-Oksijen Taşıma	Dayanıklılık1-Oksijen Taşıma	Oksijen Taşıma
Perşembe	Dayanıklılık1-Oksijen Taşıma	Sürat-Dayanıklılık1	Sürat-Dayanıklılık2	Sürat-Anaerobik eşik
Cuma	Dayanıklılık2- Dayanıklılık1	Anaerobik Eşik- Dayanıklılık2	Anaerobik Eşik- Dayanıklılık1	Dayanıklılık1- Dayanıklılık2
Cumartesi	Oksijen Taşıma- Sürat	Model Ant.-Sürat	Oksijen Taşıma- Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma
Pazar	Süratte Devamlılık – Dayanıklılık1	Oksijen Taşıma	Model Ant.-Sürat	Süratte Devamlılık



## HAZİRAN 2007 (tüm antrenmanlar su'da kürek antrenmanı)

GÜNLER	1.Hafta (4-10)	2.Hafta (11-17)	3.Hafta (23-24)
Pazartesi			
Salı	Dayanıklılık2-Dayanıklılık1	Dayanıklılık1-Dayanıklılık2	Dayanıklılık1
Çarşamba	Sürat-Oksijen Taşıma	Sürat-Oksijen Taşıma	Sürat
Perşembe	Dayanıklılık1-Anaerobik Eşik	Süratte Devamlılık- Dayanıklılık1	Teknik + Start
Cuma	Dayanıklılık2-Dayanıklılık1	Anaerobik Eşik	YOL
Cumartesi	Model Ant.-Sürat	Oksijen Taşıma-Sürat	Sapanca
Pazar	Süratte Devamlılık	Oksijen Taşıma	YARIŞ



# KÜREK ANTRENMANLARI – DAYANIKLILIK 1

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 90' aralıksız kürek çekme, kalp atım hızı 125-140, tempo 18-22

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme





## KÜREK ANTRENMANLARI – DAYANIKLILIK 2

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 2 x 40' kürek çekme, dinlenme:6-8',

kalp atım hızı 140-160, tempo 20-24

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme



# KÜREK ANTRENMANLARI – ANAEROBİK EŞİK

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 4 x 12' kürek çekme, dinlenme:10-12',

kalp atım hızı 160-180, tempo 28-32

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme



# KÜREK ANTRENMANLARI – OKSİJEN TAŞIMA

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 4 x 1500 metre kürek çekme, dinlenme: 9-10',

kalp atım hızı 180-200, tempo 30-34

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme + 5 dk gözler kapalı kürek çekme



# KÜREK ANTRENMANLARI – SÜRATTE DEVAMLILIK

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 6 x 500 metre maksimum tempo kürek çekme, dinlenme:3',  
kalp atım hızı 180-200, tempo maksimum.

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme + 5 dk gözler kapalı kürek çekme

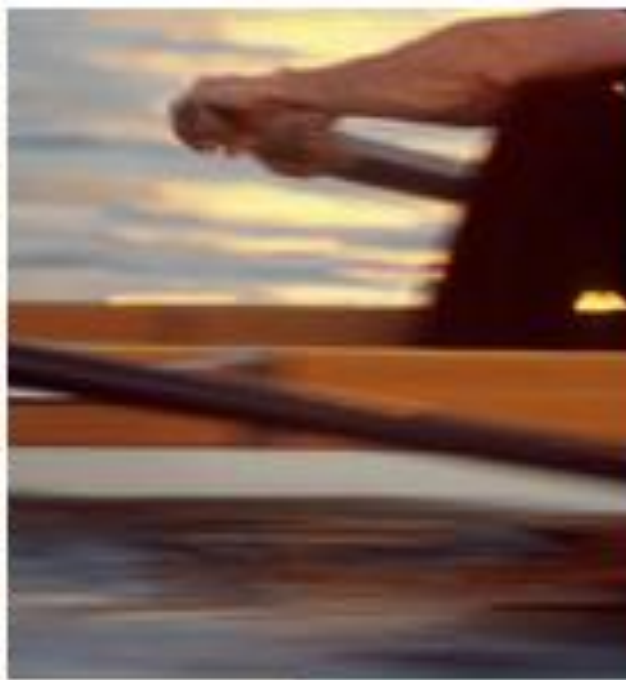


# KÜREK ANTRENMANLARI – SÜRAT

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma

**ANTRENMAN:** 30 sn. maksimum tempo kürek, 2 dk. dinlenme, 6 defa, 2 set,  
set arası dinlenme: 5', kalp atım hızı 180-200, tempo maksimum.

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme + 5 dk gözler kapalı kürek çekme



# KÜREK ANTRENMANLARI – MODEL ANTRENMAN

**ISINMA:** 10'koşu+10'esneklik egzersizleri+10'su'da teknik çalışma+5 adet start+1 adet 250 m. maksimum


**ANTRENMAN:** 2 x 2000 metre yarış, dinlenme:60',

kalp atım hızı maksimum, tempo maksimum.

**SOĞUMA:** 10' kürekleri çevirmeden kürek çekme + 5 dk gözler kapalı kürek çekme







# KAS GELİŞTİRİCİ MAKSİMAL KUVVET ANTRENMANI

NO	ALİŞTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
1	<b>Yarım Squat</b>  www.vucutcu.com	8-12	2-4	%50-70	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
2	<b>Bench Press</b>  © 1999 ExRx.net	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
3	<b>Bacak Eks.</b>  www.vucutcu.com	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
4	<b>Upright Rowing</b>  © 1999 ExRx.net	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk

NO	ALIŐTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
5	<p>Leg Curl</p> 	8-12	2-4	%50-70	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
6	<p>Bench Row</p> 	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
7	<p>Silkme (Clean)</p> 	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk
8	<p>Pull Over</p> 	8-12	2-4	%60-80	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1 dk



# Maksimal Kuvvet Antrenmanı

NO	ALİŞTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
1	<b>Yarım Squat</b>  www.vucutcu.com	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%80-100	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30"
2	<b>Bench Press</b>  © 1999 ExRx.net	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%90-95	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30"
3	<b>Bacak Eks.</b>  www.vucutcu.com	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%90-95	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30"
4	<b>Biceps Curl</b>  © 1999 ExRx.net	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%90-95	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30"

NO	ALIŐTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
5	<b>Calf Raise</b> 	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%80-100	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30''
6	<b>Bench Row</b> 	%80-10 tekrar %85-8 tekrar %90-6 tekrar %95-3 tekrar	2-4	%90-95	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1-2 dk Basamak arası 30''

# ÇABUK KUVVET ANTRENMANI

NO	ALİŞTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
1	<b>Yarım Squat</b>  www.vucutcu.com	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
2	<b>Bench Press</b>  © 1999 ExRx.net	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
3	<b>Bacak Eks.</b>  www.vucutcu.com	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
4	<b>Upright Rowing</b>  © 1999 ExRx.net	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk

NO	ALIŖTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
5	<p>Leg Curl</p> 	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
6	<p>Bench Row</p> 	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
7	<p>Silkme (Clean)</p> 	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk
8	<p>Pull Over</p> 	12-20	2-4	%40-60	setler arası 5-10 dk., istasyonlar arası 1-2 dk

# Kuvvette Dayanıklılık Antrenmanı

NO	ALİŞTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
1	<b>Yarım Squat</b>  www.vucutcu.com	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk
2	<b>Bench Press</b>  © 1999 ExRx.net	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk
3	<b>Bacak Eks.</b>  www.vucutcu.com	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk
4	<b>Biceps Curl</b>  © 1999 ExRx.net	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk

NO	ALIŐTIRMA	TEKRAR	SET	YÜKLENME	DİNLENME
5	<b>Calf Raise</b> 	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk
6	<b>Bench Row</b> 	30-80	2-4	%30-50	setler arası 5-10 dk., İstasyon arası 1 dk



## İLGİNİZE TEŞEKKÜRLER

