

ERGOMETRE ANTRENMANLARI

Ergometre Genel Antrenman nabız ve yüzdeleri

Çalışma	KAH	efor%
UT2 –Aerobik2	24-25	65 - 70
UT1 – Aerobik1	26-27	70 - 75
AT – Eşik	29-30	80 - 85
TR – Taşıma	31-33	85 - 95
AN - Max	Maks.	95 - 100

<u>tempo</u>	<u>dinlenme</u>
UT2- 20-22	-
UT1- 22-24	4-5'
AT- 26-28	6-8'
TR- 30-34	1'e 2
AN- 36+	1'e 3 – 1'e 4

EYLÜL-EKİM 2009

GÜNLER	1.Hafta (21-27)	2.Hafta (28-4)	3.Hafta (5-11)	4.Hafta (12-18)
Pazartesi	3	2	1	29
Salı				
Çarşamba	70	73	74	60
Perşembe				
Cuma	41	40	43	2000 m. test
Cumartesi				
Pazar				

ERGOMETRE ANTRENMAN PROGRAMI EKİM 2009

GÜNLER	1.Hafta (5-11)	2.Hafta (12-18)	3.Hafta (19-25)	4.Hafta (26-1)
Pazartesi	4	3	2	29
Salı				
Çarşamba	71	72	70	60
Perşembe				
Cuma	41	40	43	2000 m. test
Cumartesi				
Pazar				

ERGOMETRE ANTRENMAN PROGRAMI KASIM 2009

GÜNLER	1.Hafta (5-11)	2.Hafta (12-18)	3.Hafta (19-25)	4.Hafta (26-1)
Pazartesi	40	29	18	29
Salı				
Çarşamba	35	34	26	60
Perşembe				
Cuma	36	37	38	2000 m. test
Cumartesi				
Pazar				

ERGOMETRE ANTRENMAN PROGRAMI ARALIK 2009

GÜNLER	1.Hafta (7-13)	2.Hafta (14-20)	3.Hafta (21-27)	4.Hafta (28-4)
Pazartesi	13	14	21	29
Salı				
Çarşamba	27	26	24	61
Perşembe				
Cuma	3	2	1	2000 m. test
Cumartesi				
Pazar				

KUVVET ANTRENMANLARI

Kuvvet türleri ve çalışma hızları

Kuvvet antrenmanı	amaçlanan çalışma hızı	gerçekleşen çalışma hızı
Hipertrofi	Orta	Yavaş → Orta
Maksimal kuvvet	Hızlı	Yavaş
Çabuk kuvvet (Güç)	Hızlı	Hızlı
Kuvvette devamlılık	Orta → Yavaş	Orta → Yavaş

Yüklenme ve tekrar ilişkisi

Maksimalin (% 1TM)

Tekrar Sayısı

	100	1
Maksimum kuvvet % 80-100	95	2-3
	90	3-4
	85	5-6
	80	6-10
Çabuk kuvvet % 50-80	75	10-12
	70	15
Hipertrofi ant. % 50-80	65	20-25
	60	25
	50	40-50
Kuvvette devamlılık % 30-50	40	80-100
	30	100-150

3- SUPER SET SİSTEMİ:

BİRKAÇ SET, HAREKETLERARASI DİNLENME VERMEKSİZİN AGONİST VE ANTAGONİST KAS GRUPLARINA YÖNELİK EGZERSİZLERİN ARKA ARKAYA YAPILMASI

3-5 * 8-10 * % 40-60 (1TM) veya %70-90 (10TM)

A- 1 AGONİST- 1 ANTAGONİST=

**BICEPS CURL – TRICEPS PRESS DOWN,
BENCH PRESS – BENDOVER ROWING**

B- 2 AGONİST- 2 ANTAGONİST=

**BENDOVER ROWING + OTURARAK ROWING
DECLINE BENCH PRESS + INCLINE BENCH PRESS**

4- TRİSET SİSTEMİ:

HAREKETLERARASI DİNLENME VERMEKSİZİN AYNI KAS GRUBUNA ARKA ARKAYA 3 EGZERSİZİN UYGULANMASI

3 * 8-12 * % 40-60 (1TM) veya %70-90 (10TM)

Pectorals:

BENCH PRESS + INCLINE BENCH PRESS + DECLINE BENCH PRESS

Quadriceps:

BACAĞ EXTENTION + YARIM SQUAT + BACAĞ PRESS

AĞIRLIK ANTRENMANI PERİYODLAMA (toplam süre 23 hafta)

I-II. MEZOSİKLÜS (HİPERTROFİ) 8 hafta, 5 Ekim 2009 – 1 Kasım 2009 (Macrocycle I)
2 Kasım 2009- 29 Kasım 2009 (Macrocycle II)

5 Ekim 2009 – 1 Kasım 2009 (Macrocycle I)

1. Hafta: %60, 10 tekrar , 4 set, 6 istasyon
2. Hafta: %65, 10 tekrar, 4 set, 6 istasyon
3. Hafta: %70, 10 tekrar, 4 set, 6 istasyon
4. Hafta: %50, 10 tekrar, 4 set, 6 istasyon

* son setler maksimum tekrar, dinlenmeler hareket araları 1', set araları:4'

1.antrenman– squat-clean-bench row-tek bacak leg curl-dumbbell biceps curl-leg extension (mekik-dips)

2.antrenman – step up-dumbbell bench press-pull over-seated row-tek bacak squat-dumbbell butterfly (mekik+dips)

3.antrenman- Lat pull down, triceps extension, squat, bent over, upright rowing, step up (mekik-dips)

4.antrenman- özel antrenman, ergometre'de kuvvet çalışması, 10 damperle 12-14 tempo'da 1' çekiş, 90'' dinlenme 5 tekrar, 4-6 set, set arası 3-4 dk dinlenme.

2 Kasım 2009 – 29 Kasım 2009 (Macrocycle II)

1. Hafta: %70, 10 tekrar , 5 set, 6 istasyon
2. Hafta: %75, 10 tekrar, 5 set, 6 istasyon
3. Hafta: %80,8-10 tekrar, 5 set, 6 istasyon
4. Hafta: %50, 10 tekrar, 4 set, 6 istasyon

Maksimum Kuvvet (6 hafta) (SEZON PROGRAMI BELLİ OLDUKTAN SONRA DÜZENLENECEK)

3 Hafta çalış (%90 - %92.5 - %95) 4. hafta %60 şiddette dinlenme haftası (dinlenme sonunda test yapılabilir)

Şiddet ve Kapsam: %90-95 (yeni başlayanlar için %80-90), 3 – 6 tekrar, 3-5 set, 6-8 istasyon.

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

Dinlenme: setler arası 3-4 dk., istasyonlar arası 5-6 dk

Özel Egzersizler: dumbbell egzersizleri azaltılıp barla yapılanlar artırılır.

1.antrenman– squat-clean-bench row-tek bacak leg curl-bar biceps curl-leg extension (mekik-dips)

2.antrenman – step up-bench press-pull over-seated row-tek bacak squat-machine butterfly (mekik+dips)

3.antrenman- Lat pull down, triceps extension, squat, bent over, upright rowing, step up (mekik-dips)

4.antrenman- özel antrenman, ergometre'de kuvvet çalışması, 10 damperle 12-14 tempo'da 1' çekiş, 80'' dinlenme 5 tekrar, 4-6 set, set arası 3-4 dk dinlenme.

1. Hafta: %85, 6 tekrar , 3 set, 6 istasyon
2. Hafta: %87,5, 6 tekrar, 3 set, 6 istasyon
3. Hafta: 90, 4-6 tekrar, 3 set, 6 istasyon
4. Hafta: %70, 6-8 tekrar, 3 set, 6 istasyon

GÜÇ (POWER) (5 Hafta)

3 Hafta çalış, 4. hafta %60 şiddette dinlenme haftası (dinlenme sonunda test yapılabilir), 3 antrenmandan ikisi güç antrenmanı, bir antrenman hipertrofiyi korumak için %70-%80 10 tekrar 4-5 set gibi olmalı.

Şiddet ve Kapsam: %60-80, 12 – 20 tekrar, 5- 8 set, 6-8 istasyon.

Hız: Hızlı (yarış temposu veya biraz üstü, hareketlerin başlangıcında patlayıcı)

Dinlenme: setler arası 2-3 dk., istasyonlar arası 5 dk

Özel Egzersizler: boş barla squat jump, bench throw, seated row, clean gibi küreğe spesifik egzersiz kullanımı artırılır. Tekrar sayısı yerine 20-40 sn'lik 5 set kullanılabilir.

KUVVETTE DAYANIKLILIK (STRENGTH ENDURANCE) (4 hafta)

İstasyon yöntemiyle çalış (1'-2'lık istasyonlar) 1 dk. hareket, 1-1.5' dinlenme gibi, 4. hafta dinlenme, 5. ve 6. hafta 1 dk'lık 7 istasyon, yarış temposunda istasyonlar arası dinlenme yok, haftada 2 kez yap., haftada 1 antrenman hipertrofiyi korumak için %70-%80 10 tekrar 4-5 set gibi olmalı.

Şiddet ve Kapsam: %30-50, 30– 80 tekrar, 3-5 set, 6-8 istasyon.

Hız: Hızlı (yarış temposu veya biraz üstü)

Dinlenme: setler arası 3-4 dk., istasyonlar arası: antrenmana bağlı.

Özel Egzersizler: kürek hareketini yansıtan hareketler ağırlıklı olmalı. (clean, squat, bench row, deadlift), lunge ve squat jump sıklıkla kullan.

SU ANTRENMANLARI

EYLÜL-EKİM 2009

GÜNLER	1.Hafta (21-27)	2.Hafta (28-4)	3.Hafta (5-11)	4.Hafta (12-18)
Pazartesi				
Salı	UT2(3)	UT2(27)	UT2(26)	UT2(9)
Çarşamba				
Perşembe	UT2(4)	UT2(23)	UT2(22)	UT2(7)
Cuma				
Cumartesi	UT1(1)	UT1(4)	UT1(20)	UT1(24)
Pazar	UT1(2)	UT1(6)	AT(6)	MT(3)

EKİM 2009

GÜNLER	1.Hafta (5-11)	2.Hafta (12-18)	3.Hafta (19-25)	4.Hafta (26-1)
Pazartesi				
Salı	UT2(3)	UT2(27)	UT2(26)	UT2(9)
Çarşamba				
Perşembe	UT2(4)	UT2(23)	UT2(22)	UT2(7)
Cuma				
Cumartesi	UT1(1)	UT1(4)	UT1(20)	UT1(24)
Pazar	UT1(2)	UT1(6)	AT(6)	MT(3)

TEMMUZ 2009

GÜNLER	1.Hafta (6-12)	2.Hafta (13-19)	3.Hafta (20-26)
Pazartesi			
Salı	UT2(20)-AT(7)	UT2(6)-AT(6)	UT2(19)-S2(1)
Çarşamba	UT2(12)-UT1(13)	UT2(13)-UT1(10)	S2(2)-PT(4)
Perşembe	UT2(9)-TR1(14)	UT2(7)-TR1(12)	PT(7)-UT2(20)
Cuma	UT1(12)-UT2(14)	UT1(10)-S2(4)	UT2(19)-S2(3)
Cumartesi	TR1(16)-UT2(5)	TR2(9)-UT2(4)	MT(3)-S2(5)
Pazar	TR2(11)-oyun	TR1(15)-S2()	AT(8)

AĞUSTOS 2009

GÜNLER	1.Hafta (27-2)	2.Hafta (3-9)	3.Hafta (10-16)	4.Hafta (17-23)
Pazartesi				
Salı	UT1(4)-AT(5)	UT1(3)-AT(4)	UT2(19)-AT(11)	UT2(20)-PT(7)
Çarşamba	UT2(2)-UT1(9)	UT2(2)-UT1(7)	UT2(20)-S2(8)	S2(6)-PT(4)
Perşembe	S1(5)-TR2(3)	S1(6)-TR1(8)	UT2(19)-S1(2)	YOL
Cuma	UT1(4)-UT1(3)	UT1(2)-UT1(1)	UT2(20)-S2(2)	YARIŞ
Cumartesi	TR1(15)-S1(4)	AT(18)-S1(3)	MT(2)-S2(3)	YARIŞ
Pazar	AT(10)-S2(2)	TR2(4)-S2(4)	TR1(6)-oyun	YARIŞ

SU ANTRENMANI KASIM 2009

GÜNLER	1.Hafta (2-8)	2.Hafta (9-15)	3.Hafta (16-22)	4.Hafta (23-29)
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi	UT1(3)	UT1(7)	UT1(17)	UT2(19)
Pazar	UT1(28)	AT(5)	AT(21)	MT(3)

SU ANTRENMANI ARALIK 2009

GÜNLER	1.Hafta (7-13)	2.Hafta (14-20)	3.Hafta (21-27)	4.Hafta (28-4)
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi	UT2(4)	UT1(9)	UT1(8)	UT2(19)
Pazar	MT(3)	AT(5)	AT(21)	MT(3)