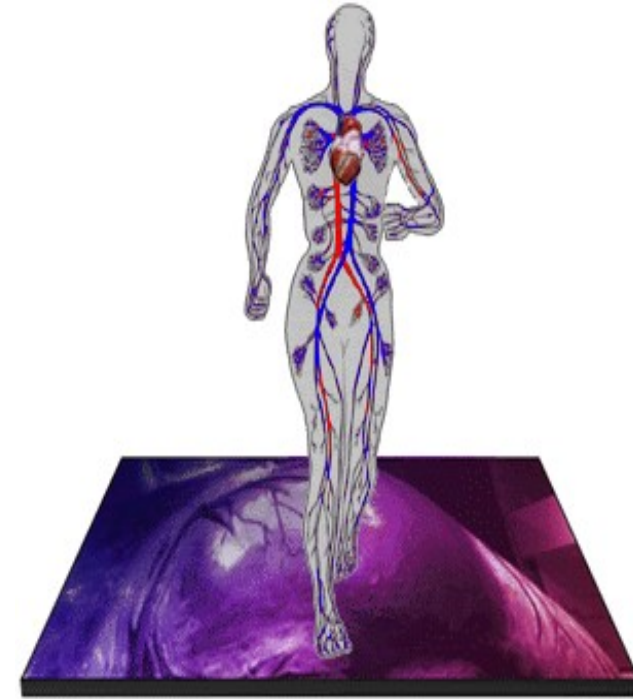




# ANTRENMAN PLANLAMASI



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



# YILLIK ANTRENMAN PLANI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

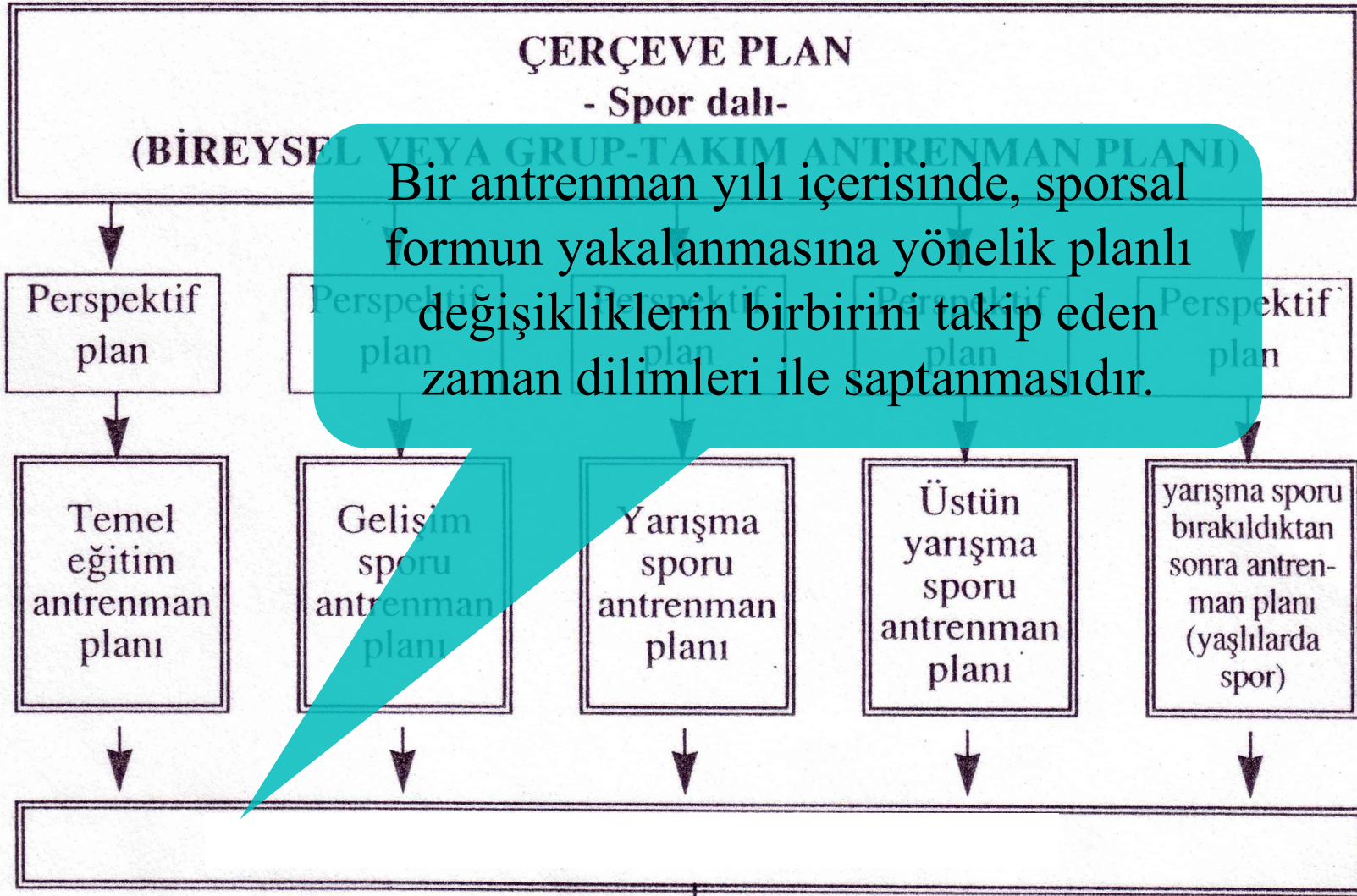


Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

3

# YILLIK ANTRENMAN PLANI

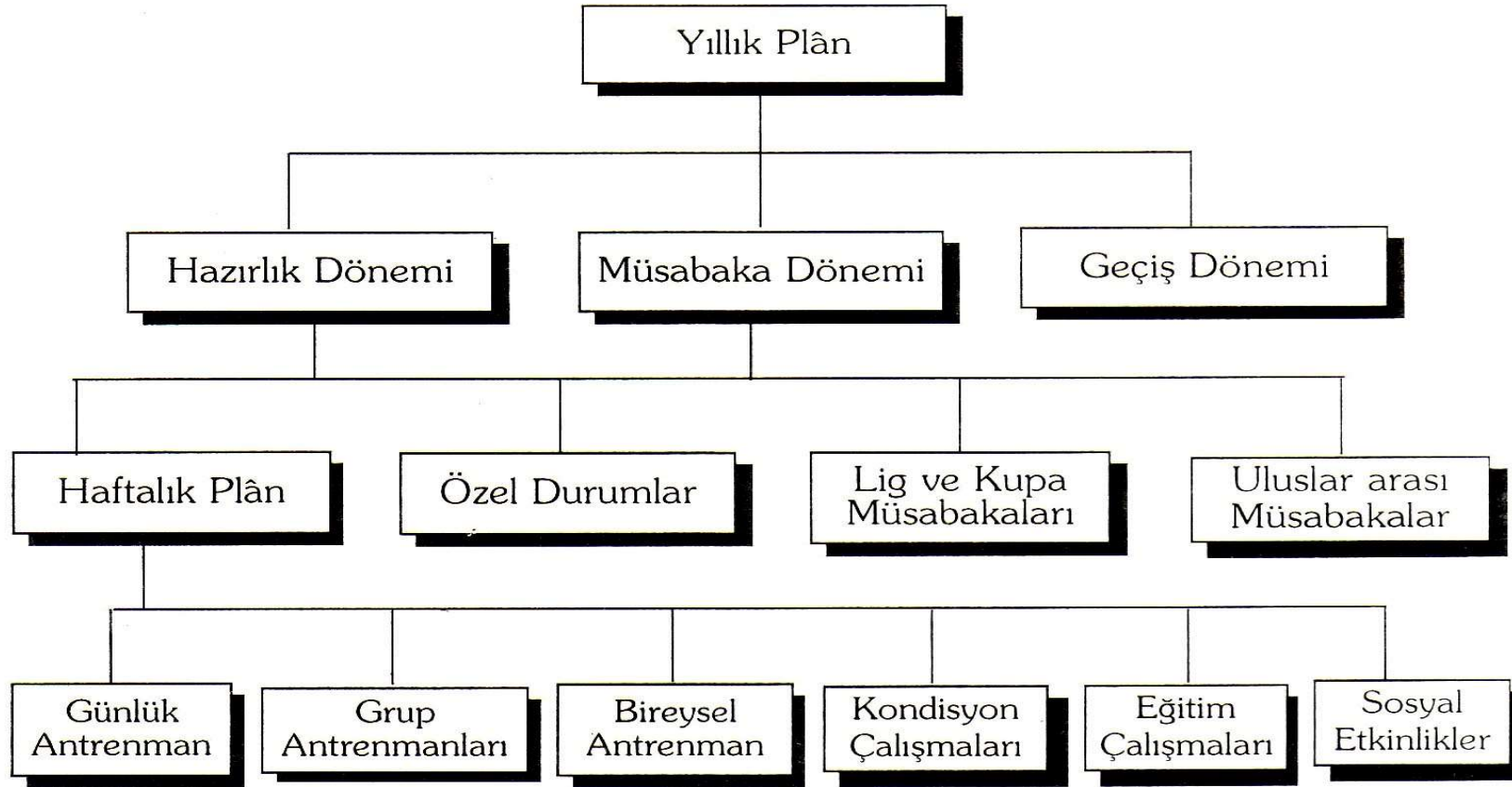


# YILLIK ANTRENMAN PLANI

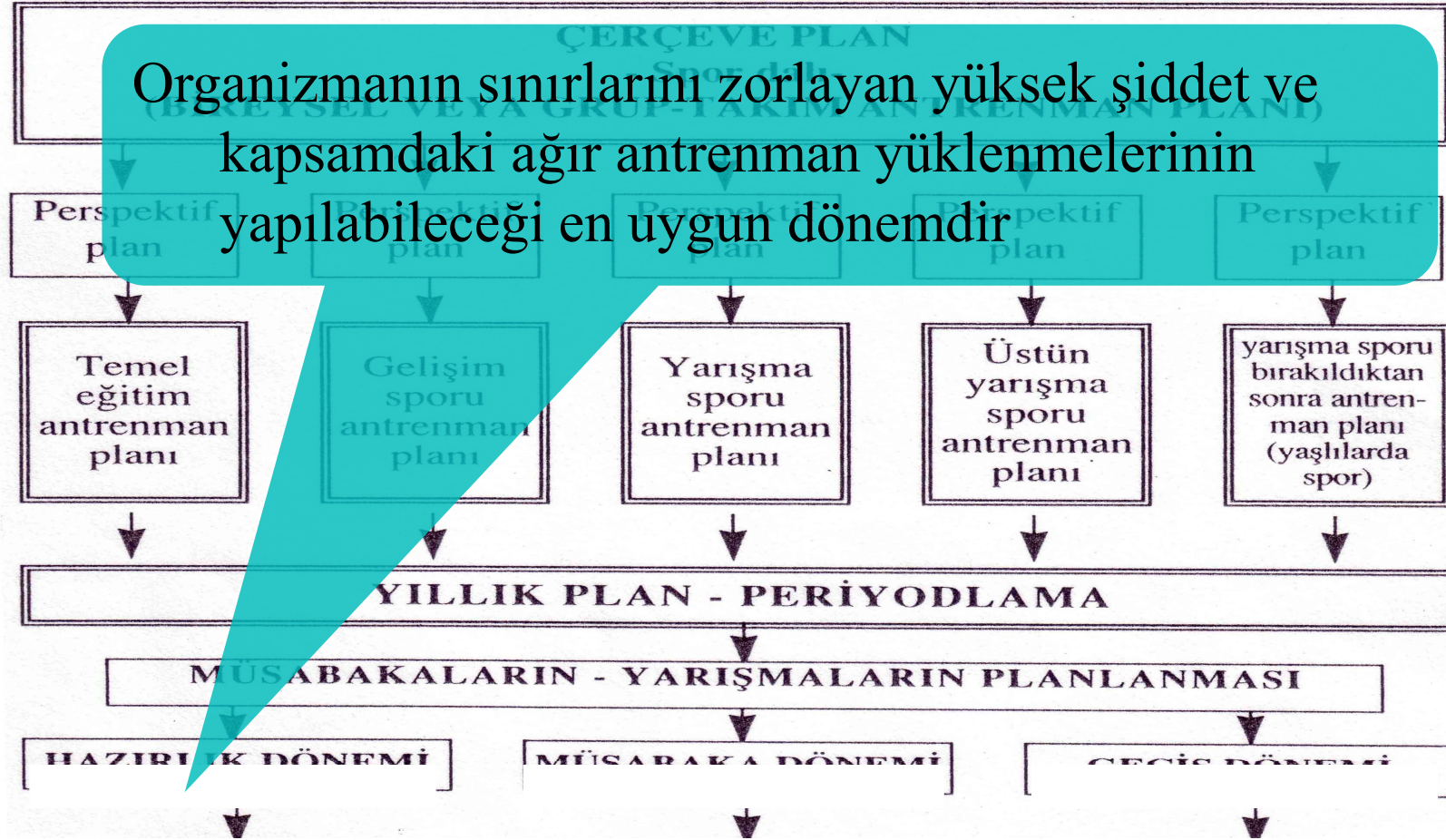
Bir antrenman yılı içerisinde, sporsal formun yakalanmasına yönelik planlı değişikliklerin birbirini takip eden zaman dilimleri ile saptanmasıdır

	Y I L L I K P L A N											
Antrenman Evreleri	Hazırlık						Yarışma				Geçiş	
Alt Evreler	Genel Hazırlık			Özel Hazırlık			Ön Yarışma		Yarışma		Geçiş	
Makro Döngü												
Mikro Döngü												

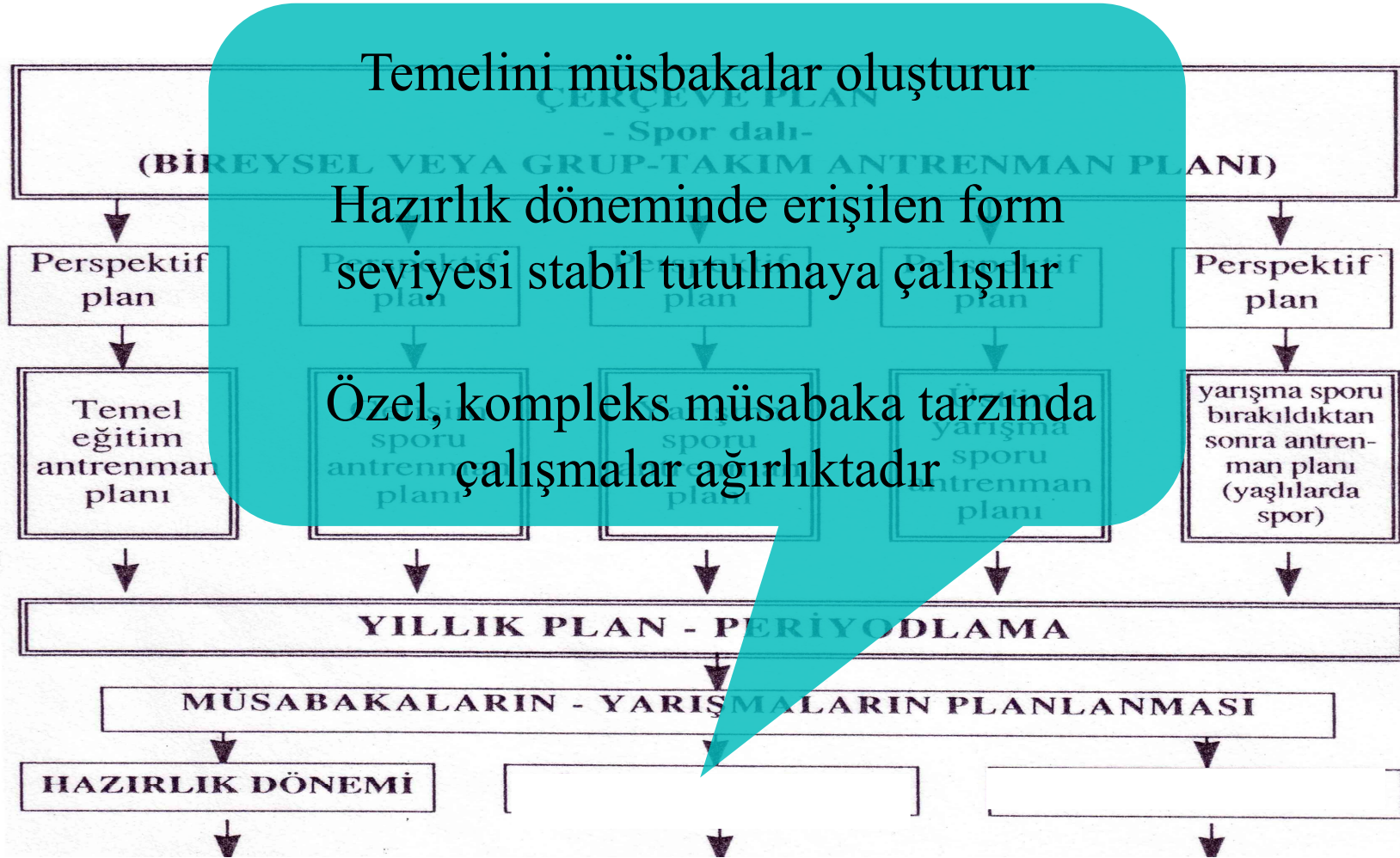
# YILLIK ANTRENMAN PLANI



# HAZIRLIK DÖNEMİ



# MÜSABAKA DÖNEMİ





# GEÇİŞ DÖNEMİ

