

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon

- Geleneksel-doğrusal periyodizasyon dört bölümden oluşur:
  - Hipertrofi - Kuvvet, Güç - Zirve - Toparlanma

**TABLE 16.1 TRADITIONAL AMERICAN-STYLE PERIODIZATION SCHEDULE**

Goal	Hypertrophy	Maximal Strength/Power	Peak	Recovery
Reps	High	Moderate-low	Low	Moderate
Sets	High	Moderate	Low	Moderate
Rest	Short	Moderate	Long	Moderate
Load	Low	Moderate	Very high	Low
Volume	High-moderate	Moderate	Low	Low

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon

- Hiçbir kişi için uygulanması gereken net bir formül yoktur.
- Tüm programlar bireye, hedeflere vb. göre hazırlanmalıdır.
- Periyodizasyonun bilinen daha genel fazları vardır. Bunlar makro, mezo ve mikrodur.
- Bu bölümde makro bir yılı, mezo 4-6'yı ve mikro ise 1-4 haftayı ifade eder.

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon - Doğrusal (klasik) periyodizasyon

- Bu yöntemde yoğunluk devamlı olarak küçük miktarlarda artar.
- Artışlar 1-4 haftalık her mikro döngü için ayarlanır.

**TABLE 16.2**

## **AN EXAMPLE OF A CLASSIC LINEAR PERIODIZED PROGRAM USING 4-WEEK MICROCYCLES**

Microcycle 1	Microcycle 2	Microcycle 3	Microcycle 4	Microcycle 5 (2 Weeks)
3-5 sets of 12-15RM	4-5 sets of 8-10RM	3-4 sets of 4-6RM	3-5 sets of 1-3RM	Active rest/Recovery

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon - Doğrusal (klasik) periyodizasyon

- Burada 16 haftalık dönem ise, yani bu programın tamamı, bir mezo döngüyü ifade eder.

**TABLE 16.2**

## **AN EXAMPLE OF A CLASSIC LINEAR PERIODIZED PROGRAM USING 4-WEEK MICROCYCLES**

Microcycle 1	Microcycle 2	Microcycle 3	Microcycle 4	Microcycle 5 (2 Weeks)
3-5 sets of 12-15RM	4-5 sets of 8-10RM	3-4 sets of 4-6RM	3-5 sets of 1-3RM	Active rest/Recovery

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon - Doğrusal olmayan periyodizasyon

- Sonradan geliştirilmiş bir yöntemdir.
- Kişinin yarışma programına, iş ve günlük yaşamına bağlı olarak farklı uygulamaların yapılmasını içerir.
- Buna göre 12 haftalık bir mezo döngü içerisinde her haftanın programı değiştirilebilir.

# Direnç Antrenmanları - Periyodizasyon - Doğrusal olmayan periyodizasyon

**TABLE 16.3 AN EXAMPLE OF NONLINEAR PERIODIZED TRAINING PROTOCOL**

Monday	Wednesday	Friday	Monday
1 set 12-15RM	3 sets of 8-10RM	4 sets of 4-6RM	Power day 6 sets of 3 at 30%-45% of 1RM in using power exercises (e.g., hang pulls etc.) /plyometrics

- Başka bir yaklaşımda plansız-doğrusal olmayan periyodizasyondur. Buna göre her bir mezzo döngü içeriği bellidir ancak her birim antrenman içeriği kişinin hazır olma durumuna göre belirlenir.

# Direnç Antrenmanları

Antrenman Amacı	Yoğunluk Maksimal kuvvet yeteneğinin % değeri	Kapsam Tekrar, Seri Sayısı	Sıklık Seriler arası dinlenme süresi (dk)	Hız, Tempo
Devirsiz spor türünde <b>Maksimal kuvvet</b>	a)Maksimal % 85-100 b)Maksimal %90-100	2-5 5-7 3-1 6-8	3-6 3-6	Akıcı - optimal
Devirli spor türünde <b>Maksimal kuvvet</b>	Submaksimal %85-70	6-10 4-5	3-5	Akıcı - yavaş
Devirsiz spor türünde Yüksek dirence karşı <b>çabuk kuvvet</b> ( ön şart iyi bir max. Kuvvet )	Orta %50 - 40	6-8 6-8	2-5	Patlayıcı mümkün olan en büyük hızla
Devirsiz spor türünde Düşük dirençle <b>çabuk kuvvet</b> geliştirme	Düşük % 20 - 40	6-12 8-10	2-4	Patlayıcı mümkün olan en büyük hızla
Büyük dirençlerle çalışılan sporlarda <b>kuvvette</b> <b>devamlılık</b>	Düşük % 30 - 50 Orta	20-40 3-5	0:30 - 1	Tekniğe uygun
Düşük dirençle <b>kuvvette devamlılık</b>	Düşük %20 - 40	%60 ile 4-6 Max. Tekrar sayısının % 60	0:30 - 1	Tekniğe uygun