**2022 -2023 FUTBOL SEZONU KOCAELİ ANTRENMAN PROGRAMI**

1. Düzenlenen antrenman programı dışında fiziksel gelişiminiz için diğer günlerde de antrenman yapmanız yararlı olacaktır.
2. Çalışma yaptığımız zeminlerin uygun olmamasından kaynaklı oluşabilecek sakatlıkları önlemek için her antrenman başında ve sonunda esnetme-gerdirme çalışmalarını en iyi düzeyde yapmanız gerekmektedir.
3. Antrenmanlara devam edemeyecek uzun veya kısmi süreli sakatlığı bulunan hakemlerimizin durumlarını İHK’ya belgelendirmeleri gerekmektedir.
4. Futbol sezonu devam ederken sakatlığa yol açacak farklı spor branşlarında çalışma yapmamanızı tavsiye ederiz.
5. Düzenli ve yeterli bir beslenme alışkanlığına sahip olunuz. Antrenman ve beslenme kadar dinlenme de çok önemlidir. Antrenmanlar sonrasında ve maç öncesinde dinlenmek performansınıza katkı sağlar.
6. İHK’nun planladığı atletik test günleri antrenman programında belirtilmiştir. Planlanan atletik test tarihlerinde değişiklik olduğunda sizlere önceden duyurulacaktır.
7. Antrenman devam ederken antrenman sorumlularının bilgisi dışında antrenman alanını terk etmemeniz önemlidir.

**01.09.2022**

* 1500 metre koşu sonrasında 15dakika koşu dirilleri ile ısınma yapılacak.
* Mekik 20x6 - Sınav 10x6 - Yarım skuat sıçrama 15x6 - Yerde Bisiklet çevirme 20x6
* Bank Pozisyonu (20 saniye yap, 40 saniye dinlen) x6
* 2x10dk. tempolu koşu yapılacak.(2 Dakikalık Turlar)

**06.09.2022**

* 15 dakika Isınma koşusu (140-150 nabız olacak)
* 6x5dakika (%50 kuvvetin de) tempo yapılacak. (Referans: Tur 100 Saniye iç Kulvardan)

Tur arası 400 metre dinlenme (joking)

**08.09.2022**

* 15dakika Isınma koşusu (140-150 nabız olacak)
* 12x2 dakika1dakika dinlenmeli tempolar yapılacak. (Referans: 2 dakikada 450 metre)

**13.09.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu (140-150 nabız)
* 300 mt.koş + 100mt. Jok / *250mt. Koş + 150mt.jok* / 200 mt.koş + 200 mt jok
* *150 mt.koş + 250 mt.jok* / 100 mt. Koş + 300mt. Jok / *50mt. Koş + 350 mt.jok*
* 50 mt koş + 350 mt. jok / *100 mt. Koş + 300 mt. jok* / 150 mt.koş + 250 mt. Jok
* 200mt. koş+ 200mt. jok / 250mt. koş+ 150mt. jok / 300mt.koş+100mt. Jok
* 10dakika dinlenme jok

**15.09.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu

10 dakika Koşu dirilleri ile ısınma

10 dakika Açma Germe ve jimnastik

* 10 dakika Tempo koşusu yapılacak (nabız 150-155 olacak)

3 tekrar yapılacak, set arası 3dakika jog

* Mekik 20x5 - Sınav 10x5 - Ters Mekik 15x3

**20.09.2022**

* 1500 metre Isınma koşusu

15 dakika koşu dirilleri ile ısınma koşusu yapılacak.

8 dakika Açma germe ve jimnastik

* 200 mt. Tempo koşusu (referans:40 Saniye)

+ 30 Saniye dinlenme

+ 100 mt.max güç çıkış

6 Set yapılacak. Set arası 2 dakika Dinlenme

* Mekik 20x5 - Sınav 10x5 - Ters Mekik 15x3

**22.09.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu / 10 dakika Açma germe jimnastiği
* 1dakika Tempolu koşu + 30 saniye jok ile dinlenme (300 metre)
* 2 dakika Tempolu koşu + 1 dakika jok ile dinlenme (450 metre)
* 3 dakika Tempolu koşu + 1.5 dakika Jok ile dinlenme (700 metre)
* 3 dakika Tempolu koşu + 1.5 dakika Jok ile dinlenme (700 metre)
* 2 dakika Tempolu koşu + 1 dakika jok ile dinlenme (450 metre)
* 1 dakika Tempolu koşu + 30 saniye jok ile dinlenme (300 metre)
* 1500 metre jok dinlenme
* Mekik 20x5 - Sınav 10x5 - Ters Mekik 15x3

**27.09.2022**

* 1500 metre Isınma koşusu

15dakika koşu dirilleri ile ısınma koşusu yapılacak

8 dakika Açma germe, jimnastik

* 2 x 20 dakika Devamlı bir tempoda koşu çalışması yapılacak. Arası 5dk. Dinlenme
* 6x50 metre çıkış koşusu
* 8 dakika dinlenme jok sonrası esnetme ve gerdirme

**29.09.2022**

* 1500 metre Isınma koşusu

15dakika koşu dirilleri ile ısınma koşusu yapılacak.

8 dakika Açma germe

* Saha çalışması yapılacak.

% 60 koşu (60 m) %90 koşu (20 m) (Gidiş)

% 60 koşu (40 m) yürüme (10 m) (Dönüş)

% 90 sert koşu (30 m)

% 60 koşu (60 m) yürüme (20 m) (Gidiş)

% 90 sert koşu (30 m) % 60 Koşu (50 m) (Dönüş)

2 ceza yayı arası çapraz şekilde kullanılacak.

2 Set yapılacak. 4 tekrar yapacaksın 1 set sayılacak. Set arası 4 dakika dinlenme.

**04.10.2022**

* 1500 metre Isınma koşusu

15 dakika koşu dirilleri ile ısınma koşusu yapılacak.

8 dakika Açma germe ve jimnastik

* 200 mt. Tempo koşusu (referans:40 Saniye)

+ 30 Saniye dinlenme

+ 100 mt.max güç çıkış

6 Set yapılacak. Set arası 2 dakika Dinlenme

* Mekik 20x5 - Sınav 10x5 - Ters Mekik 15x3

**06.10.2022**

* 15 dakika Isınma koşusu 15 dakika Açma germe jimnastiği
* 6 dakika x4 devamlı bir tempoda koşu yapılacak. (nabız 150-155 olacak)

Aralarında 2 dakikalık dinlenmeler yapılacak.

* Bitiminde bol açma germe, jimnastik yapılacak.

**11.10.2022**

* 5 dakika Isınma koşusu
* 10 dakika Koşu dirilleri ile ısınma
* 8 dakika Açma germe, jimnastik
* 1600 m- 2400 m-1600 m koşuları yapılacak.

1600 mt. İçinde 200 mt.(40 saniyede koş) sonra 200 mt. jok koşulacak.

2400mt. İçinde 200 mt.(40 saniyede koş) 200 mt. Jok koşulacak

seri aralarında 400 mt. Jok la geçilecek.

**13.10.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu 8 dakika Açma germe jimnastiği
* 45" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar
* 30" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar
* 15" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar
* 15" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar
* 30" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar
* 45" jok ile koşu yapacaksın + 15" sert koşu yapacaksın 6 tekrar

seri araların da 2 dakika/3 dakika/4 dakika dinlenme yapacaksın

**18.10.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu (nabız 140-150) Refarans:5 Tur
* 8 dakika Açma germe jimnastiği yapacaksın
* 6 x 2 dakika Tempolu koşu (referans:600mt.) araları 1 dakika dinlenme ile [1 Set]
* 6 x 2 dakika Tempolu koşu (referans:600mt.) araları 1 dakika dinlenme ile [1 Set]

Set arası 5 dakika Jok ile dinlenme yapacaksın.

* 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4
* İdmanı 10dk. Jok ile bitir.

**20.10.2022**

* 10 dakika Isınma koşusu. 5 Tur
* 10 Dakika Koşu Dirilleri ile ısınma yapacaksın

20 mt.x 4 tekrar olacak. (1 Set)

Skiping koşusu / Baldır Hareketi / Kaz Adımı / Sağ-Sol Yan Koşu /

Geri geri diz çek / Sıçramalı Koşu / Pehlivan Koşusu

3 Set yapılacak. Aralarda dinlenme 2 dakika olacak.

* 10dk.tempo koşusu yapacaksın. (150-155 nabız)

**25.10.2022**

**İL HAKEMLERİ İÇİN ATLETİK TEST**

* 10 dakika Isınma koşusu yapacaksın. 5 tur.
* 8 dakika açma germe jimnastik
* 1dk.15sn tempo nabız.160-165 olacak- (300 m) 2dk. Jok ile dinlenme yap
* 45sn. Tempo nabız 160-165 olacak- (250 m) 3dk. Jok ile dinlenme yap
* 1dk.15sn tempo nabız.160-165 olacak- (300 m)2dk. Jok ile dinlenme yap
* 45sn. Tempo nabız 160-165 olacak- (250 m)3dk. Jok ile dinlenme yap
* 5dk. 130 nabız ile dinlenme koşusu yap
* 1dk.15sn tempo nabız.160-165 olacak- (300 m)2dk. Jok ile dinlenme yap
* 45sn. Tempo nabız 160-165 olacak- (250 m)3dk. Jok ile dinlenme yap
* 1dk.15sn tempo nabız.160-165 olacak-(300 m) 2dk. Jok ile dinlenme yap
* 45sn. Tempo nabız 160-165 olacak- (250 m)3dk. Jok ile dinlenme yap

**27.10.2022**

* 10 dk. Isınma koşusu. 5 tur
* 8 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın
* 150mt.tempo nabız:160-165 - 250mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 200mt.tempo nabız:160-165 - 200mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 250mt.tempo nabız:160-165 - 150mt. Jok nabız:130-134 olacak
* 300mt.tempo nabız:160-165 - 100mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 350mt.tempo nabız:160-165 - 450mt. Dinlenme yapılacak.
* 300mt.tempo nabız:160-165 - 100mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 200mt.tempo nabız:160-165 - 200mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 150mt.tempo nabız:160-165 - 250mt. Jok nabız:130-135 olacak
* 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4
* 5 tur dinlenme koşusu

**01.11.2022**

* 10 dk. Isınma koşusu. 5 tur
* 8 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın
* 2 x15dk. Nabız 150-155 ile tempolu kolu yapacaksın

400mt.:2dk.lık geç. Ara dinlenme 5dk. Jok ile olacak.

* 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4
* 5 tur dinlenme koşusu

**03.11.2022**

* 12 dk. Isınma koşusu yapacaksın 10 dk. Açma germe jimnastiği yap
* 45" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 30" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 15" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 10dk rahat dinlenme koşusu yapacaksın
* 15" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 30" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 45" jok- 15" hızlı koşu x 6 tekrar
* 10 dk dinlenme koşusu yapacak

**08.10.2022**

|  |
| --- |
| * 12 dk. Isınma koşusu 10 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 5dk. Tempo koşusu (1200 m)- 2.30" dinlenme jok ile |
| * 4dk. Tempo koşusu (1000 m)- 2 dk. Jok ile dinleneme |
| * 3dk. Tempo koşusu (800 m)- 1.30" dinlenme jok ile |
| * 2dk. Tempo koşusu (600 m) * 3 dakika dinlenme koşusu |
| * 10mt. %100 kuvvetinde koşu yap geri jok ile döneceksin |
| * 15mt. %100 kuvvetinde koşu yap geri jok ile döneceksin |
| * 10 tekrar 1 set. 3dk Ara dinlenme. 2 set yapılacak |

**10.10.2022**

* 12 dk. Isınma koşusu
* 12 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın
* 1200mt. Tempolu koşu yapacaksın. (4 dakika 30 saniye)
* 4 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 800mt. Tempolu koşu yapacaksın (2 dakika 50 saniye)
* 3 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 1200mt. Tempolu koşu yapacaksın. (4 dakika 30 saniye)
* 4 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 800mt. Tempolu koşu yapacaksın. (2 dakika 50 saniye)
* 3 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın

**15.10.2022**

* 10 dakika Isınma yapacaksın. 5 tur.
* 15 Dakika Koşu Dirilleri ile ısınma yapacaksın

20 mt.x 4 tekrar olacak. (1 Set)

Skiping koşusu / Baldır Hareketi / Kaz Adımı / Sağ-Sol Yan Koşu /

Geri geri diz çek / Sıçramalı Koşu / Pehlivan Koşusu

3 Set. Aralarda dinlenme 2 dakika olacak.

* 10 dk.tempo koşusu yapacaksın. (150-155 nabız)

**17.10.2022**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu. 7 tur. |
| * 300 mt. Tempolu koşu.(65 saniye) dinlenme süresi 200 metre. 8 tane yapacaksın. |
| * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 8 dakika dinlenme koşusu. |
|  |

**22.11.2022**

**İL HAKEMLERİ İÇİN ATLETİK TEST**

|  |
| --- |
| * 12 dk. Isınma koşusu 12 dk. Açma germe |
| * 1dk. Tempolu koşu + 30"jok ile dinlenme |
| * 2dk. Tempolu koşu + 1dk.jok ile dinlenme |
| * 3dk. Tempolu koşu + 1.5dk. Jok ile dinlenme |
| * 3dk. Tempolu koşu + 1.5dk. Jok ile dinlenme |
| * 2dk. Tempolu koşu + 1dk.jok ile dinlenme |
| * 1dk. Tempolu koşu + 30"jok ile dinlenme * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |
| * 10dk. Yürüme ve germe egzersizleri yapacaksın |

**24.11.2022**

* 5dk. Çok yumuşak ısınma koşusu 10dk.açma germe jimnastiği
* 10dk. X 2 set tempolu koşu (2000 mt) 3dk. Dinlenme
* 6x50 mt %80 güçle koşu arası 50 mt yürüme
* 5 dakika dinlenme koşusu

**29.11.2022**

* 12 dk. Isınma koşusu 12 dk. Açma germe
* 1dk. Tempolu koşu (250 m)30sn. Dinlenme koşusu
* 2dk. Tempolu koşu (500 m) 1dk. Dinlenme koşusu
* 3dk. Tempolu koşu (800 m) 1.30sn. Dinlenme koşusu
* 400 metre dinlenme koşusu
* 4dk. Tempolu koşu (1000 m) 2dk. Dinlenme koşusu
* 3dk. Tempolu koşu (800 m) 1.30sn. Dinlenme koşusu
* 2dk. Tempolu koşu (500 m)1dk. Dinlenme koşusu
* 5 tur dinlenme koşusu

**01.12.2022**

|  |
| --- |
| * 12 dakika ısınma koşusu |
| * 12 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 150mt.tempo - 250mt. jok |
| * 200mt.tempo - 200mt. Jok |
| * 250mt.tempo - 150mt. Jok |
| * 300mt.tempo - 100mt. Jok |
| * 350mt.tempo - 450mt. Dinlenme yapılacak. |
| * 300mt.tempo-100mt. Jok |
| * 250mt.tempo - 150mt. Jok |
| * 200mt.tempo - 200mt. Jok |
| * 150mt.tempo - 250mt. Jok * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**06.12.2022**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu |
| * 10 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın |
| * 2 x 15dk. 400mt. 2dk.lık geç |
| ara dinlenme 5dk. Jok ile olacak.   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**08.12.2022**

* 12 dk. Isınma koşusu
* 12 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın
* 1200 mt. Tempolu koşu yapacaksın. (5 dakika)
* 4 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 800 mt. Tempolu koşu yapacaksın.(2 dakika 50 saniye)
* 3 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 1200mt. Tempolu koşu yapacaksın.(5 dakika)
* 4 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın
* 800mt. Tempolu koşu yapacaksın.(2 dakika 50 saniye)
* 10 dk. Dinlenme koşusu yapacaksın

**13.12.2022**

**İL HAKEMLERİ İÇİN ATLETİK TEST**

|  |
| --- |
| * 5dk. Isınma koşusu * 15dk. Hareketli koşu dirilleri ile ısınma |
| * 2 x15dk. (2400 metre) 5dk. Dinlenme ile yapılacak. * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**15.12.2022**

|  |
| --- |
| * 12 dk. Isınma koşusu çok rahat olacak. 10 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 4 guruba ayrılın. |
| * 1- Diz çekme olduğun yerde düdükle 20mt.sprint. X 6 geri yürü set arası 2dk. Dinlenme |
| * 2- Çift ayak ile sıçrama olduğun yerde düdükle 20mt. Sp.x 6 geri yürü set. 2dk. Din |
| * 3- Ters dön skıpıng olduğun yerde düdükle 20mt.sprınt x 6 geri yürü set 2dk. Din |
| * 4- İp atlama olduğun yerde düdükle 20mt. Sprınt x 6 geri yürü set 2dk. Din |
| * 5- İleri geri komut ile koşu yapılacak. 30sn.x6 30sn. Dinlenme ile |
| * 6- Sağa sola komut ile koşu yapılacak 30snx 6 30sn dinlenme ile |

**20.12.2022**

* 1500 metre Isınma koşusu

15 dakika koşu dirilleri ile ısınma koşusu yapılacak.

8 dakika Açma germe

* Saha çalışması yapılacak.

% 60 koşu (60 m) %90 koşu (20 m) (Gidiş)

% 60 koşu (40 m) yürüme (10 m) (Dönüş)

% 90 sert koşu (30 m)

% 60 koşu (60 m) yürüme (20 m) (Gidiş)

% 90 sert koşu (30 m) % 60 Koşu (50 m) (Dönüş)

2 ceza yayı arası çapraz şekilde kullanılacak.

2 Set yapılacak. 4 tekrar yapacaksın 1 set sayılacak. Set arası 4 dakika dinlenme.

* 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4

**22.12.2022**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği üzerine * 10dk. Koşu (2400 m) * 5dk. Nabız (1200 m)   3 Set yapılacak   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**27.12.2022**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 8 x 400mt. Tempolu koşu yapılacak (400m=95 saniye) olacak.   Ara dinlenme 200 mt.   * 10 dakika dinlenme koşusu |

**29.12.2022**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu yap. 15dk. Açma gere jimnastiği yapacaksın |
| * 45 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 45 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile |
| * 10 dinlenme koşusu |

**03.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği üzerine |
| * 10dk. Koşu (2400 m) |
| * 5dk. Nabız (1200 m) |
| 3 Set yapılacak   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**05.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 400mt. İçin de 50mt. Hızlı 50mt. Yavaş koşu yapılacak |
| 400 mt jok |
| * 800mt. İçin de 50mt. Hızlı 50mt. Yavaş koşu yapılacak   400 mt. Jok  3 Set yapılacak.   * 10 dakika dinlenme koşusu |
|  |

**10.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 1dk. Tempo (250 m) - 2dk. Jok * 2dk. Tempo (600 m) - 3dk. Jok * 3dk. Tempo (800 m) - 4dk. dinlenme |
| * 4dk. Tempo (1000 m) 4 dk.jok * 3dk. Tempo (800 m) 3dk. Jok * 2dk. Tempo (600 m) / 2 dk. Jok |
| * 1dk. Tempo (300 m) * 12 dakika dinlenme koşusu |

**12.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak üzerine |
| * 50mt. Tempo + 350mt. Jok ile geçilecek |
| * 100mt. Tempo + 300mt. Jok ile geçilecek |
| * 150mt. Tempo + 250mt. Jok ile geçilecek |
| * 200mt. Tempo + 200mt. Jok ile geçilecek |
| * 250mt. Tempo + 150mt. Jok ile geçilecek |
| * 300mt. Tempo + 100mt. Jok ile geçilecek |
| * 2 set yapılacak. Ara dinlenme 2 dakika * 10 dakika dinlenme koşusu |

**17.01.2023**

* 15dakika Isınma koşusu
* 12x2 dakika tempolu koşu (Referans: 2 dakika 450 metre git)

Araları 2 dakika dinlenme

* 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4
* 12 Dakika dinlenme koşusu

**19.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15 dk.ısınma koşusu 12 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 1dk. Tempo (250 m) - 2dk. Jok * 2dk. Tempo (600 m) - 3dk. Jok * 3dk. Tempo (800 m) - 4dk. dinlenme |
| * 4dk. Tempo (1000 m) 4 dk.jok * 3dk. Tempo (800 m) 3dk. Jok * 2dk. Tempo (600 m) / 2 dk. Jok |
| * 1dk. Tempo (300 m) * 12 dakika dinlenme koşusu |

**24.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * MERDİVEN ÇALIŞMASI YAP. (20 basamak) |
| Küçük Basamak çıkış (koşarak) 5 tekrar x 3 set. |
| Büyük Basamak çıkış (koşarak)5 tekrar x 3 set |
| Yere çök yukarı sıçrama 5 tekrar x 3 set |
| * 6x100mt.(Yavaş %50 hızlı %100) Arttırmalı koşu yapılacak. |

**26.01.2023**

* 15 dakika Isınma koşusu
* 300 mt.koş + 100mt. Jok / *250mt. Koş + 150mt.jok* / 200 mt.koş + 200 mt jok
* *150 mt.koş + 250 mt.jok* / 100 mt. Koş + 300mt. Jok / *50mt. Koş + 350 mt.jok*
* 50 mt koş + 350 mt. jok / *100 mt. Koş + 300 mt. jok* / 150 mt.koş + 250 mt. Jok
* 200mt. koş+ 200mt. jok / 250mt. koş+ 150mt. jok / 300mt.koş+100mt. Jok
* 10 dakika dinlenme koşusu

**31.01.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 200mt.(40") - 400mt.jok + 400mt.(85") 200mt. Jok   6 Tekrar yapılacak   * 10 dakika dinlenme koşusu |

**02.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın |
| * 45 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 45 saniye rahat koşu + 15saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile * 10 dakika dinlenme koşusu |
|  |

**07.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15 dk. Isınma koşusu 10dk. Açma germe jimnastiği |
| * MERDİVEN ÇALIŞMASI YAP. (20 basamak) |
| Küçük Basamak çıkış (koşarak) 5 tekrar x 3 set. |
| Büyük Basamak çıkış (koşarak)5 tekrar x 3 set |
| Yere çök yukarı sıçrama 5 tekrar x 3 set |
| * 6x100mt.(Yavaş %50 hızlı %100) Arttırmalı koşu yapılacak. * 10 dakika dinlenme koşusu |

**09.02.2023**

|  |
| --- |
| * 5dk. Isınma koşusu 15dk. Koşu dirilleri ile ısınma |
| * 12 dakika x 2 araları 4 dakika dinlenmeli * Açma germe jimnastiği |

**14.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 12x1dk. Tempolu koşu yapacaksın (Referans:300 m) Araları 200 m dinlenme |
| * 10dk. Yürüme |
| * Açma germe jimnastiği yapacaksın |

**16.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 8 x 400mt. Tempolu koşu yapılacak (400m=95 saniye) olacak.   Ara dinlenme 200 mt.   * 10 dakika dinlenme koşusu |

**21.02.2023**

|  |
| --- |
| * 12 dk. Isınma koşusu 12 dakika Açma germe jimnastiği yapılacak. |
| * 1 tur tempo koşusu (90 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 2 tur tempo koşusu (180 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 1 tur tempo koşusu (80 saniye) + 1 tur jok koşusu * 10 dakika dinlenme koşusu |
|  |

**23.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği üzerine |
| * 10dk. (2400 m) tempolu koşu |
| * 5dk. (1200 m) tempolu koşu   2 set yapılacak   * 10 dakika dinlenme koşusu |

**28.02.2023**

|  |
| --- |
| * 15 dk. Isınma koşusu 15 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın |
| * 45 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 15 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 1dk. Dinlenme ile |
| * 30 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 2dk. Dinlenme ile |
| * 45 saniye rahat koşu + 15 saniye hızlı koşu 6 tekrar 3dk. Dinlenme ile |
|  |

**02.03.2023**

* 10 dakika Isınma koşusu

10 dakika Koşu dirilleri ile ısınma

10 dakika Açma Germe ve jimnastik

* 10 dakika Tempo koşusu yapılacak (2400 m)

3 tekrar yapılacak, set arası 3dakika jog

**07.03.2023**

* 15 dk. Isınma 10 dk. Açma germe jimnastiği
* 150 mt.tempo - 250mt. Jok
* 200 mt.tempo - 200mt. Jok
* 250 mt.tempo - 150mt. Jok
* 300 mt.tempo - 100mt. Jok
* 350 mt.tempo - 450mt. Dinlenme yapılacak.
* 300 mt.tempo - 100mt. Jok
* 200 mt.tempo - 200mt. Jok
* 150 mt.tempo - 250mt. Jok
* 10 dakika dinlenme koşusu

**09.03.2023**

|  |
| --- |
| * 5 dk. Isınma koşusu * 15 Dakika Koşu Dirilleri ile ısınma yapacaksın   20 mt.x 4 tekrar olacak. (1 Set)  Skiping koşusu / Baldır Hareketi / Kaz Adımı / Sağ-Sol Yan Koşu /  Geri geri diz çek / Sıçramalı Koşu / Pehlivan Koşusu  3 Set. Aralarda dinlenme 2 dakika olacak   * 10 dakika dinlenme koşusu |

**14.03.2023**

**İL HAKEMLERİ İÇİN ATLETİK TEST**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10 dk. Açma germe jimnastiği yapılacak. |
| * 30mt. X 8 Sprınt % 100 |
| * 40mt. X 6 Sprınt % 100 |
| * 60mt. X 4 Sprınt % 100 |
| * 80mt. X 2 Sprınt % 100 |
| Set araların da 4dk. Pasif dinlenme yapın komut ile çıkın. Süratli yapın |

**16.03.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe koşu dirilleri ve sıçramalar yapılacak |
| * 3dk. Tempolu koşu yapılacak (650mt.-700mt.)   5 set yapılacak. Arası 3 dk. Jok ile dinlenme yap. |

**21.03.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10dk. Açma germe jimnastiği |
| * 10mt. Yürü + 10mt. Sprınt. Geri yürüyerek gel |
| * 10mt. Diz çek + 15mt. Sprınt Geri yürüyerek gel |
| * 10mt. Sağ yan koşu + 20mt. Sprınt Geri yürüerek gel |
| * 10mt. Sol yan koşu + 25mt. Sprınt Geri yürüyerek gel |
| * 10mt Çapraz koşu + 30mt. Sprınt Geri yürüyerek gel |
| * 3dk. Dinlenme x 4 tekrar yapılacak. * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**23.03.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği ve koşu dirilleri yapılacak. |
| * 3 x 400mt. 2'.10" lik 100mt. Yürüme ile seri arası 400mt. Jok ile |
| * 3 x 400mt. 2'.05" lik 100mt. Yürüme ile seri arası 400mt. Jok ile |
| * 3 x 400mt. 2.10" lık 100mt. Yürüme ile seri arası 400mt. Jok ile |
| * 3 x 400mt. 2.00" lik 100mt. Yürüme ile seri arası 800mt. Jok |

**28.03.2023**

**İL HAKEMLERİ İÇİN ATLETİK TEST**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10dk. Açma germe jimnastiği |
| * 20mt. % 80 + 30mt.%80 + 40mt.%80 + 50mt. %80   40mt.%80 + 30mt.%80 + 20mt. %80  Koşu kadar yürüyerek geri gel. 3 Set yapılacak. |
| 1 tur çok yumuşak bir tempoda yenilenme koşusu yapacaksın. |
| * 20x4 tane parmak ucu sıçrama. * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**30.03.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15 dk. Açma germe jimnastiği * Sıçramalar yap.   Çift ayak sıçra,  Makas sıçrama,  Parmak ucu sıçra,  Yer çök yukarı sıçra  10x2 tekrar yapılacak üzerine   * 6x30 metre koş dön gel * 10 dakika dinlenme koşusu |

**04.04.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği ve koşu dirilleri yapılacak. |
| * 50mt. Jok 50mt. Sprınt   50mt. Jok 100mt. Sprınt.  50mt. jok 150mt. Sprınt |
| Set aralarında 100mt. Yürü. 4 tekrar yapılacak 1 set olacak.  3 Set arası 4dk. Dinlenme |
|  |

**06.04.2023**

|  |
| --- |
| * 12 dk. Isınma koşusu 12 dakika Açma germe jimnastiği yapılacak. |
| * 1 tur tempo koşusu (90 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 2 tur tempo koşusu (180 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 1 tur tempo koşusu (80 saniye) + 1 tur jok koşusu * 10 dakika dinlenme koşusu |

**11.04.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10 dk. Açma germe jimnastiği ve sıçramalar yap. |
| * 45" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |
| * 30" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |
| * 15" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |
| * 15" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |
| * 30" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |
| * 45" jok + 15" koşu x 6 tekrar |
| * 400mt. Dinlenme koşusu |

**13.04.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk (2400 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |

**18.04.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 6x 1 dakika tekrar tempo koşusu (300mt. Gidilecek) 1 dk. Dinlenme koşusu |
| Set arası 5 dk. Dinlenme koşusu. 2 set yapılacak.   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 2 tur dinlenme koşusu |
|  |

**20.04.2023 (Ramazan Bayramı Arife Günü)**

|  |
| --- |
| * 15 dk. Isınma koşusu 10 dk. Açma germe jimnastiği |
| * 10mt. Yürü + 20mt. %100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Diz çekme + 20mt.%100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Çapraz koşu + 20mt. %100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Sağ Yan koşu + 20mt.%100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Sol Yan koşu + 20mt. %100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Geri diz çekmeli koşu + 20mt. %100 koşu geri jok ile dön |
| * 10mt. Yürü + 20mt. %100 koşu geri jok ile dön |
| 3 tekrar yapacaksın ara dinlenmeler 3dk. Pasif |

**25.04.2023**

**BÖLGESEL HAKEMLİĞE TERFİ EDEBİLECEK HAKEMLER İÇİN FİZİKSEL YETERLİLİK TESTİ**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 100mt. %75-80 tempo + 300mt. Jok |
| * 150mt. %75-80 tempo + 250mt. jok |
| * 200mt. %75-80 tempo + 200mt. Jok |
| * 250mt. %75-80 tempo + 150mt. Jok |
| * 300mt. %75-80 tempo + 100mt. Jok |
| * 300mt. %75-80 tempo + 100mt. Jok |
| * 250mt. %75-80 tempo + 150mt. Jok |
| * 200mt. %75-80 tempo + 200mt. Jok |
| * 100mt. %75-80 tempo + 300mt. Jok * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**27.04.2023**

|  |
| --- |
| * 5dk. Isınma koşusu 15dk. Koşu dirilleri ile ısınma |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk (2400 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk. (2400 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme * 2 tur dinlenme koşusu |

**02.05.2023**

**BÖLGESEL HAKEMLİĞE TERFİ EDEBİLECEK HAKEMLER İÇİN FİZİKSEL YETERLİLİK TESTİ**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 1 tur tempo koşusu (90 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 2 tur tempo koşusu (180 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 3 tur tempo koşusu (4 dakika 30 saniye) + 1 tur jok koşusu |
| * 1 tur tempo koşusu (80 saniye) + 1 tur jok koşusu * 10 dakika dinlenme koşusu * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**04.05.2023**

|  |
| --- |
| * 5 dk. Isınma koşusu 15 dk. Koşu dirilleri ile ısınma yapılacak 5 dk. Açma germe |
| * 20mt. %70 + 20mt. %100 x8 tekrar 3dk. Seri arası dinlenme |
| * 20mt. %100+ 20mt. %70 x8 tekrar 3dk. Seri arası dinlenme |
| * 20mt. %70 + 30mt. % 100 x 8 tekrar 3dk seri arası dinlenme |
| * 30mt. %100 + 20mt. %70 x 8 tekrar 3dk seri arası dinlenme * 8 dakika dinlenme koşusu * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**09.05.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın |
| * 45" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekrar 1dk. Dinlenme set arası |
| * 30" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekar 1.30. dinlenme set arası |
| * 15" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekrar 2dk. Dinlenme set arası |
| * 15" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekrar 2dk. Dinlenme set arası |
| * 30" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekar 1.30. dinlenme set arası |
| * 45" jok + 15" %90 kuvvetin de x 6 tekrar 1dk. Dinlenme set arası |

**11.05.2023**

|  |
| --- |
| * 5dk. Jok ile ısınma 15dk. Koşu dirilleri ve 10dk. Açma germe jimnastiği |
| * 6dk.(1500 m) X 4 tekrar tempo koşuları yapılacak. |
| Son 10sn. %100 koşu yapılacak |
| * 4 dk. Dinlenme koşusu * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 |

**16.05.2023**

**BÖLGESEL HAKEMLİĞE TERFİ EDEBİLECEK HAKEMLER İÇİN FİZİKSEL YETERLİLİK TESTİ**

|  |
| --- |
| * 10dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 10mt. Yavaş koşu + 10mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. Diz çekme + 20mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. Çapraz koşu + 30mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. Sağ - Sol diz çekme + 40mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. Geri diz çekmeli koşu + 30mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. çapraz koşu + 20mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * 10mt. Yavaş koşu + 10mt. Sprınt %100 geri yürü |
| * Arası 4dk. Dinlenme.2 set yapılacak |

**18.05.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk (2400 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |
| * 10dk. (2000 m) tempolu koşu 5dk. Dinlenme |

**23.05.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği ve koşu dirilleri yap |
| * 4 dakika (1000 metre) 1dk. Dinlenme yürü   4 tekrar yapılacak. |
| * 10 dakika dinlenme koşusu |

**25.05.2023**

|  |
| --- |
| * 10dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 10x200mt. Tempo koşuları yapılacak 100mt. Dinlenme ile |
| 200mt.(35 Saniye)   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 10 Dakika dinlenme koşusu |

**30.05.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10dk. Açma germe jimnastiği ve koşu dirilleri yap |
| * 20mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |
| * 30mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |
| * 40mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |
| * 50mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2.5dk. Dinlenme |
| * 40mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |
| * 30mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |
| * 20mt.x 4 % 100 geri jok ile dön 2dk. Dinlenme |

**01.06.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 3dk. Tempo (800 m) - 1dk. Jok   4dk tempo (1000 m)- 1.5dk. Jok  5dk tempo (1200 m) - 2dk jok |
| 2 Set yapılacak |
| * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 10 Dakika dinlenme koşusu |

**06.06.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 10dk. Açma germe jimnastiği yapılacak |
| * 10mt. Sağ yan koşu + 20mt. Sprınt koşusu |
| * 10mt. Solyan koşu + 30mt.Sprınt koşusu |
| * 10mt. Diz çekme + 40mt. Sprınt koşusu |
| * 10mt. Geri diz çekme 30mt. Sprınt koşusu |
| * 10mt. Çapraz koşu + 20mt. Sprınt koşusu |
| * 2.5 dk dinlenme ile 3 set yapılacak * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 10 Dakika dinlenme koşusu |

**08.06.2023**

|  |
| --- |
| * 10dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği |
| * 10x200mt. Tempo koşuları yapılacak 100mt. Dinlenme ile |
| 200mt.(35 Saniye)   * 40x4 Mekik / 4x10 Sınav / Ters Mekik 15x4 * 10 Dakika dinlenme koşusu |

**13.06.2023**

* 10 dakika Isınma koşusu

10 dakika Koşu dirilleri ile ısınma

10 dakika Açma Germe ve jimnastik

* 10 dakika Tempo koşusu yapılacak. (2400 m)

3 tekrar yapılacak, set arası 3dakika jog

* Mekik 20x5 - Sınav 10x5 - Ters Mekik 15x3

**15.06.2023**

* 15dakika Isınma koşusu, açma germe jimnastiği
* 12x2 dakika1dakika dinlenmeli tempolar yapılacak. (Referans: 2 dakikada 450 metre)

**20.06.2023**

|  |
| --- |
| * 15dk. Isınma koşusu 15dk. Açma germe jimnastiği ve koşu dirilleri yapılacak. |
| * 50mt. Jok 50mt. Sprınt   50mt. Jok 100mt. Sprınt.  50mt. jok 150mt. Sprınt |
| Set aralarında 100mt. Yürü. 4 tekrar yapılacak 1 set olacak.  3 Set arası 4 dk. Dinlenme |
| **22.06.2023** |

* 15 dakika Isınma koşusu

15 dakika Koşu dirilleri ile ısınma

15 dakika Açma Germe ve jimnastik

* 10 dakika koşusu yapılacak (2000 m)

10 dakika Açma Germe ve jimnastik