

2021 -2022 FUTBOL SEZONU 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- Kişisel antrenman programınızı düzenlerken Antrenman Sorumlusu Rahman KALYONCU'dan bilgi almanız sakatlıkları önlemek adına önemlidir.
- 4- **Antrenmanlara devam edemeyecek uzun veya kısmi süreli sakatlığı bulunan hakemlerimizin durumlarını İHK'ya belgelendirmeleri gerekmektedir.**
- 5- Futbol sezonu devam ederken sakatlığa yol açacak farklı spor branşlarında çalışma yapmamanızı tavsiye ederiz.
- 6- 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.
- 7- Antrenman devam ederken antrenman sorumlularının bilgisi dışında antrenman alanını terk etmemeniz önemlidir.
- 8- Antrenman günleri yazılırken tatillere denk gelen günler boş bırakılmamıştır. Antrenmanlar İHK tarafından serbest bırakılsa bile o gün yapmanız gereken programı bireysel olarak uygulamanız önemle tavsiye edilir.

04.01.2022

- 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
- Açma germe soğuma

06.01.2022

- 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)

11.01.2022

- 10 dakika Isınma koşusu (140-150 nabız olacak)
- 12x2 dakika arası 1dakika dinlenmeli tempolar yapılacak. (Referans: 2 dakikada 500 metre)

13.01.2018

- 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
(Referans: Her 100 metre 20-22 saniye arası)
- 10dakika dinlenme jok

18.01.2022

- 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

20.01.2022

- 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

25.01.2022

- 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.

27.01.2022

- 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 yok sonrası esnetme ve gerdirme

01.02.2022

- 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 skiping olduğun yerde düdükle 20mt.sprint x 6 geri yürü set 2dk. Din
- 4- İp atlama hareketi olduğun yerde düdükle 20mt. Sprint 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

03.02.2022

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

08.02.2022

- 15 dakika Isınma koşusu 15 dakika Açma germe jimnastiği
- 6 dakika (en az 1200 metre) x 4 devamlı bir tempoda koşu yapılacak. (nabız 150-155 olacak)
Aralarında 2 dakikalık dinlenmeler yapılacak.
- Bitiminde bol açma germe, jimnastik yapılacak.

10.02.2022

- 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

15.02.2022

- 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

17.02.2022

- 10 dakika Isınma koşusu (nabız 140-150) Referans:5 Tur
- 10 dakika Açma germe jimnastiği yapacaksın
- 60m x 15 tekrar (%90 tempo) araları jog ile çıkışa dönüş [2 Set]
- İdmanı 10dakika orta tempo koşu ile bitir.

22.02.2022

- 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
- 5 tur dinlenme koşusu

24.02.2022

- 15 dk. Isınma koşusu
- 10 dk. Açma germe jimnastiği yapacaksın
- 2 x15 dakika (Referans: 400 metre 2 dakika ve altı)
Ara dinlenme 5 dakika jog ile dinlenme
- Açma germe

01.03.2022

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

03.03.2022

- 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
- 10dk. Yürüme ve germe egzersizleri yapacaksın

08.03.2022

- 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

10.03.2022

- 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

15.03.2022

- 10 dakika Isınma yapacaksın. 5 tur.
- 15 Dakika Koşu Dirilleri ile ısınma yapacaksın
20 mt.x 4 tekrar olacak. (1 Set)
Skipping 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)

17.03.2022

- 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

22.03.2022

- 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 skiping olduğun yerde düdükle 20mt.sprint x 6 geri yürü set 2dk. Din
- 4- İp atlama hareketi ile olduğun yerde düdükle 20mt. Sprint 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

24.03.2022

- 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

29.03.2022

- 15dk. Isınma koşusu
- 15dk. Açma germe jimnastiği üzerine
- 10 dakika Koşu (Referans: 2400 m)
5 dakika dinlenme (1200 m)
2 Set yapılacak

31.03.2022

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

05.04.2022

- 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

07.04.2022

- 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.

12.04.2022

- 12 dakika Isınma koşusu
- 15 dakika Hareketli koşu dirilleri ile ısınma
- 2 x12dk. (Referans:2400 metre) 7 dakika dinlenme ile yapılacak.

14.04.2022

- 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

19.04.2022

- 15dk. Isınma koşusu
- 15dk. Açma germe jimnastiği üzerine
- 8 dakika Koşu (2000 m)
- 5 dakika dinlenme (1200 m)
- 3 Set yapılacak

21.04.2022

- 15dk. Isınma koşusu yap. 15dk. Açma gere jimnastiği yapacaksınız
- 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

26.04.2022

- 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

28.04.2022

- 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
- 15 dakika Isınma koşusu
- 300 mt.koş + 100mt. Jok / 250mt. Koş + 150mt.jok / 200 mt.koş + 200 mt jok

03.05.2022

- 10 dakika Isınma koşusu
- 10 dakika açma germe
- 40 dakika hafif tempo koşu
- 10 Dakika dinlenme koşusu

05.05.2022

- 10 dk. Isınma koşusu
- 10 dk. Açma germe jimnastiği yapılacak
- 300mt. Koşu (Referans:1 dakikada bitecek) 100 metre dinlenme yapılacak
8 tekrar yapılacak

10.05.2022

- 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

13.05.2022

- 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
- 10 dakika Isınma koşusu
- 10 dakika Koşu dirilleri ile ısınma
- 10 dakika Açma Germe ve jimnastik

17.05.2022

- 15dakika Isınma koşusu
- 12x2 dakika tempolu koşu (Referans: 2 dakika 450 metre git)
Araları 2 dakika dinlenme
- 12 Dakika dinlenme koşusu

19.05.2022

- 5 dk. Isınma koşusu
- 15 Dakika Koşu Dirilleri ile ısınma yapacaksınız
20 mt.x 4 tekrar olacak. (1 Set)
Skipping 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

24.05.2022

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

26.05.2022

- 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

31.05.2022

- 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