

# GÜNLÜK İŞ DEĞERLENDİRME FORMU 1/22 GÜN

Yapılan iş:

Tarih: / /

## ANTRENMAN PLANI

Balığı - Bayrağı Selam - Hocaya Selam ...

### ÖN ANTRENMAN (ISINMA)

Öncelikle ilk gün olduğu için ısınma olarak kısa bir tarama yapıldı.

- Solunum egzersizleri (7 tur)
- Katarok (kol çevirme (sağ-sol) Ayakları yukarı çekip sığırda)
- Birdirbir oyun
- Dinamik stretching

### ANTRENMAN

→ İlk antrenman günü olarak (10-14 yaş) grubuna Taekwado'nun tanımı yapıldı.

- Soluma sporlarında bahsedildi.
- Taekwado yenisi okundu.
- Genel hareketlerdeki diğer bir dizi oluşturup sergiledi.

### Sonuç (SON ANTRENMAN)

- Statik stretching yapıldı.
- Tüm vücut kültür fizik hareketleri yapıldı.

Bitiş - Bayrağı Selam - Hocaya Selam - Yardımcı Antrenman Selam.

Öğrencinin

Staj Amirinin

Adı Soyadı :

Adı Soyadı :

İmzası

İmzası :

# GÜNLÜK İŞ DEĞERLENDİRME FORMU 1/22 GÜN

Yapılan iş:

Tarih: / /

Yer: 50m havuz

Saat: 19.00

Öğrenci Sayısı: 15

Hedef: 5000m

Kullanılan malzemes Ayak paleti, pullboy

Amaç: Sporcuların antrenmanlarda takip eden setlerde tempo ve sürelerini korumaları ve arttırmaları amaçlanmıştır.

Isınma: 800m → ilk 400m serbest, 200m ayak, 200m drill

Ara geçiş: 6x50m Freestyle swim @ 00.50 → 1-3 artan

Ana Eme: 600m freestyle swim 09:20 içi

6x100m swim 1,25 içi

400m freestyle swim 06.00 içi

400m fs @ 01,25

200m fs @ 03,00

2x100m fs @ 1,25

200 fs @ 03,00

100 fs @ 01,25

2x100 @ 01,25

Ara geçiş = 100m yavaş

400m ayak paleti (dönüşlerde su altı uzanır)

400m pull boy ile kol

Soguma = 100m yavaş

\*\*\* Sporcuların 100, 200, 400, 600m süreleri alınmıştır, kapsama uygun olup olmadığına bakılmış ve takibi antrenman boyunca yapılmıştır.

Öğrencinin

Staj Amirinin

Adı Soyadı :

Adı Soyadı :

İmzası

İmzası :