

BAŞLANGIÇ

04.09.2023

SALON VE AÇIK HAVA ANTRENMANLARI HAFTALIK TALİM ÇİZELGESİ

04.09 PAZARTESİ	05.09 SALI	06.09 ÇARŞAMBA	07.09 PERŞEMBE	08.09 CUMA	09.09 CUMARTESİ	10.09 PAZAR
AÇMA- GERME HAREKETLERİ 10 DAKİKA	DİNLENME	AÇMA- GERME HAREKETLERİ 10 DAKİKA	AÇMA- GERME HAREKETLERİ 10 DAKİKA	DİNLENME	KISA MESAFE KOŞULARI 30 DK+5 DK MOLA	DİNLENME
KUVVET ÇALIŞMASI 15 DAKİKA		KUVVET ÇALIŞMASI 15 DAKİKA	KUVVET ÇALIŞMASI 15 DAKİKA		KUVVET ÇALIŞMASI 15 DAKİKA	
TORBA ATIŞI		TEKNİK BİLGİ 20 DAKİKA	TORBA ATIŞI		AÇMA- GERME HAREKETLERİ 10 DAKİKA	
TEKNİK ANTRENMAN 40 DAKİKA		TEKNİK ANTRENMAN 40 DAKİKA	TEKNİK ANTRENMAN 40 DAKİKA		YARIŞMA ANTRENMANI 50 DAKİKA	
	ONLİNE DERS			ONLİNE DERS		ONLİNE DERS
PROGRAM SÜRESİ 90 DAKİKADIR. SAATLERDE OLASI DURUMLARDA DEĞİŞİKLİK OLABİLMEKTEDİR.				KAMP SÜRESİNCE YAPILACAKLAR		
PROGRAM				YARIM ŞINAV 10 DEFA 5 TEKRAR		
				MEKİK 10 DEFA 3 TEKRAR		
				BANKTA TERS ŞINAV 5 DEFA 3 TEKRAR		
				DAMBİL SAĞ KOL 5 - SOL KOL 5 İKİSİDE 3 TEKRAR		
ONLİNE DERS İÇERİKLERİ				EBU HAŞİM ATIŞI		
MEKTEB-İ EDEB	OKÇULUK RİSALESİ	İLMİHAL EĞİTİMLERİ		İSHAK EL-RAKİ ATIŞI	TAHİR-İ BELHİ ATIŞI	
				CARMAKİ ATIŞI	DİZÜSTÜ ATIŞI	DİZÜSTÜ ATIŞI 2
				GERİYE DOĞRU SUVARİ ATIŞI	SULTAN-MELİK OTURUŞU	



ENDERUN
LİDERLİK VE KİŞİSEL
GELİŞİM EĞİTİM
ATÖLYESİ

