

## İREM YILMAZ

Günler	Program
Pazartesi	Kondisyon koşusu + Teknik pas çalışması
Salı	Kuvvet antrenmanı (bacak – squat, lunge, leg press)
Çarşamba	Taktik analiz + esneklik çalışması
Perşembe	Sprint + interval antrenman + şut çalışması
Cuma	Core ve üst vücut dayanıklılığı + oyun kurma drill'leri
Cumartesi	Maç simülasyonu / takım antrenmanı
Pazar	Hafif tempo koşu + soğuma + köpük rulo masajı

## BESLENME PLANI

Yumurta + tam buğday tost + muz

Lor + meyve + ceviz

Tavuk/pirinç/brokoli üçlüsü

Protein shake + muz

Balık + kinoalı salata

Kefir veya yoğurt