

10K

8 HAFTALIK ANTRENMAN PROGRAMI



BU PLANIN

AMACI

SENİ BİTİŞ ÇİZGİSİNE ULAŞTIRMAK DEĞİL,

BİTİŞ ÇİZGİSİNE

EN İYİ

PERFORMANSINLA ULAŞMANI SAĞLAMAKTIR.



İÇİNDEKİLER

04

GİRİŞ

05

HAFTALIK ANTRENMANLAR

07

TEMPO ÇİZELGESİ

08

SÖZLÜK

09

EĞER...

10

10K'YA HAFTALIK GENEL BAKIŞ

11

1-8 HAFTA

19

ÖRNEK PLAN DÖKÜMÜ

BU 8 HAFTALIK

ANTRENMANDA

ANTRENMAN PLANINA HEMEN BAŞLAMADAN ÖNCE BUNDAN EN İYİ ŞEKİLDE FAYDALANMAK İÇİN TÜM MATERYALLERİ OKU.

HIZ, DAYANIKLILIK VE GÜÇ TOPLAMA

BİR ARAYA GELEREK 10K'NIN

ÜSTESİNDEN GELMENİ SAĞLAYACAK.

Bu plan deneyim seviyene uyarlanabilir şekilde oluşturuldu. Aynı zamanda ihtiyaçlarına göre benzersiz şekilde esnektir. Nike+ Run Club Antrenman Planından en iyi şekilde faydalanman için bilmen gerekenler:

KONU SADECE MESAFE DEĞİL

Bu antrenman planı Hız, Dayanıklılık ve Güç Toplama ile yarış gününde çabanı en üst seviyeye çıkarmana yardımcı olması için oluşturuldu.

SANA UYGUN BİR PLAN

Programın değişiklik gösterir. Aynı şekilde hava durumu ve o gün nasıl hissettiğin de. Bu planı kendi ihtiyaçlarına göre uyarlarken bilmen gereken birkaç nokta:

- Antrenmanını en üst seviyeye çıkarman için Hız ve Dayanıklılık Koşuları planın vazgeçilmez kısımlarıdır.
- Dört Güç Toplama günün var; bu günleri Hız ve Dayanıklılık Koşularının arasında kullan. Üst üste Hız ve Dayanıklılık koşuları yapmaktan kaçın.
- Güç Toplama günlerini istediğin gibi kullan. Birkaç kilometre koşabilir, çapraz antrenman yapabilir veya dinlenebilirsin. Dört Güç Toplama gününün ikisinde koşmanı öneririz.
- Dayanıklılık ve Güç Toplama günü koşularında önerilen mesafe aralığında kal.

ANTRENMAN SEN BAŞLADIĞINDA BAŞLAR

Bu plan maksimum sonuçları elde etmek için 8 haftalık bir program olarak tasarlandı. Deneyim seviyene uyum sağlaması ve 10K'nın üstesinden gelmek üzere hazırlanırken ihtiyaçlarına esnek bir şekilde uyması için oluşturuldu. Yarış gününe ister sekiz, ister de beş hafta kalmış olsun; sana uygun olan zamanda programı uygulamaya başlayabilirsin. Programa eklediklerin senin kontrolünde.

SENİ DAHA İLERİYE GÖTÜRECEK ARAÇLAR

- Kilometrelerce koştun. Şimdi o millere sahip çık. Arkadaşlarından kutlama toplamak, motivasyon ve cesaret kazanmak için Nike+ Running Uygulamasıyla ilerlemenin paylaşt.
- N+TC Uygulaması, programına çapraz antrenmanı eklemen için harika bir yöntem.

HAFTALIK ANTRENMANLAR



Bu planda her hafta üç türde antrenman aktivitesi bulunmaktadır. Üçü de bitiş çizgisine en formda, en güçlü ve en hızlı halinle ulaşman için önemlidir.

HIZ

Hız antrenmanı ile güç kazanmak hazırlık sırasında çok önemlidir. Bu plan boyunca hızına hız katacak çeşitli hız antrenmanları ve egzersizleriyle karşılaşacaksın.

DAYANIKLILIK

Dayanıklılık antrenmanı vücudunu ve zihnini yarış gününde koşuyu tamamlaman için hazırlar. Haftalık Uzun Koşular ile dayanıklılık kazanacaksın.

GÜÇ TOPLAMA

Antrenman günlerinden sonra güç toplaman antrenmanların kendisi kadar önemlidir. Nasıl hissettiğine bağlı olarak bu günleri güç toplamak için ayır. İster dinlen, ister bir N+TC antrenmanını dene, istersen de birkaç Güç Toplama kilometresi koş.

TEMPO ÇİZELGESİNİN KULLANIMI

Plan boyunca belirli antrenmanlarda korumayı amaçlayan gereken farklı tempolarla karşılaşacaksın. Antrenmanın süresince farklı tempo hedeflerini kullanarak koşacaksın. Tempo hedeflerini bilmek hız çalışmanı kolaylaştırır.

Her bir tempo hedefini aralığın ortası olarak düşün. Bu tempoların biraz altında veya üstünde antrenman yapabilirsin. Bunlar kesin tempolar değil ve sen de robot değilsin.

Sayfa 8'de bulunan çizelge her bir seansta hedeflemen gereken tempoyu anlamana yardımcı olacaktır.

BAŞLANGIÇ TEMPONU BUL

Başlamak için sana uygun olan tempo hedefleri satırını tespit etmen gerekiyor. Doğru satırı aşağıdakilere göre bulabilirsin:

Koştuyusan son zamanlardaki 5K, 10K, Yarı Maraton veya Maraton zamanlarını kullan. "Son zamanlardan" kastımız geçtiğimiz bir veya iki ay.

Nike+ Running Uygulamasını kullan ve ortalama temponu belirlemek için birkaç koşuya çık. Bu, Güç Toplama günü tempon olacak.

Sık sık koşuyorsan mevcut formuna göre bilgiye dayalı tahminde bulunabilirsin.

Hangisini kullanırsan kullan, Tempo Çizelgesi içinde tempo hedefleri satırını bulmak için başlangıç noktan olacak.

ÖRNEK

Son yarışın 27:00 dakika süren 5K ise Tempo Çizelgesinde 5K sütununun altında 27:00 dakikalık satırı bul ve satırın üzerinde sola veya sağa giderek diğer tempo hedeflerini gör. Bu durumda, tempo hedefleri aşağıdaki şekilde olur:

EN İYİ KM	EN İYİ 5K / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ 10K / ORTALAMA KM TEMPOSU	TEMPOLU ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ YARI MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	GÜÇ TOPLAMA GÜNÜ TEMPOSU
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

En iyi 5K / Ortalama
KM Temposu ile başla
ve sola veya sağa git.

DİĞER ÖRNEK

En İyi KM süren 05:55 ise Tempo Çizelgesinde o En İyi KM süresini bul ve diğer ortalama KM tempo hedeflerini görmek için satırın üzerinde git. Bu örneğe göre tempo hedefleri aşağıdaki şekilde olur:

EN İYİ KM	EN İYİ 5K / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ 10K / ORTALAMA KM TEMPOSU	TEMPOLU ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ YARI MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	GÜÇ TOPLAMA GÜNÜ TEMPOSU
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

En İyi KM ile başla ve
diğer tempo hedeflerin
için sağa doğru git.

BİLİNMESİ GEREKENLER

Tempo hedeflerini öğrenmen bunları nasıl kullanacağına dair birkaç şeyi anlamana yardımcı olur:

Antrenmanın süresince temponun biraz üstünde olacağın veya altında kalacağın günler olabilir. Unutma ki bu tempolar sadece rehber olarak kullanılmalıdır. Bazen iyi bazen de kötü günlerin olacaktır; bu yüzden beklentilerin konusunda esnek ol. Umuyoruz ki her hafta formunu geliştireceksin ve tempo hızın gittikçe artacak.

Bu plan tamamlandığında ve yarış günü geldiğinde yapmış olduğun tüm antrenmanlar konusunda kendine güven. Seni yeni form seviyelerine, daha hızlı tempolara çıkaracak, başlangıç çizgisine ve daha ilerisine götürecek olan bu yaptığın antrenmanlardır.

TEMPO ÇİZELGESİ



EN İYİ KM	EN İYİ 5K / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ 10K / ORTALAMA KM TEMPOSU	TEMPOLU ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ YARI MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	EN İYİ MARATON / ORTALAMA KM TEMPOSU	GÜÇ TOPLAMA GÜNÜ TEMPOSU
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45 / 03:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	05:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00

SÖZLÜK



Bu sözlük, plan boyunca bahsedilen koşuya özgü terimleri açıklar. Tüm antrenman yolculuğundan en iyi şekilde faydalanmak için bu planda yer alan farklı koşu türlerini öğrenmek çok önemlidir.

ANTRENMANLAR

HIZ

En hızlı temponu geçmenin en iyi yöntemi bir dizi hız aralığıyla, kısa süreli koşular yapmaktır. Bunlar aynı uzunlukta ve tempoda ve de aynı güç toplama süresinde olabilir veya farklı mesafeler, tempolar ve güç toplama süreleri içerebilir. Uzun aralıklı, Fartlek, Tempolu ve Tepe Koşularının hepsi Hız antrenmanlarıdır. Bunların tanımları için aşağıda yer alan Koşu Türlerine bak.

DAYANIKLILIK

Haftalık Dayanıklılık Koşun rahat bir tempoda uzun mesafe koşusudur. Vücudun ve zihnin uzun mesafelere uyum sağlamasına yardımcı olan bu koşu, antrenmanının vazgeçilmez bir parçasıdır. Aynı zamanda yarış sırasında karşılaşılabileceğin fiziksel ve psikolojik zorluklara aşına olmana yardımcı olur. Bu koşunun Aşamalı Koşu gibi yapılması gerekir. Aşamalı Koşunun tanımı için Koşu Türlerine bak.

GÜÇ TOPLAMA

Güç Toplama, sıkı antrenmanların kadar önemlidir. Güç toplama günlerinde neye ihtiyacı olduğunu öğrenmek için vücudunu dinle: Bu ister o gün tamamen dinlenmek olsun, N+TC Uygulamasıyla çapraz antrenman yapmak olsun, isterse de birkaç Güç Toplama kilometresi koşmak olsun... İdeal olarak, Güç Toplama günlerinden en az iki tanesinde koşmalısın. Güç Toplama Koşuları dayanıklılığını artırır ve yoğun antrenman sonrasında mümkün olan en iyi şekilde güç toplamanı sağlar. Bu koşuların Aşamalı Koşu gibi yapılması gerekir. Aşamalı Koşunun tanımı için aşağıda yer alan Koşu Türlerine bak.

KOŞU TÜRLERİ

AŞAMALI KOŞU

Aşamalı Koşular dayanıklılığı artırır ve vücudun koşu stresine uyum sağlamasına olanak tanır. Güç Toplama Tempondan daha yavaş bir tempoda başlayarak ve Güç Toplama Tempondan daha hızlı tempoda bitirerek her bir koşuda temponu yavaş yavaş artır. Koşu süresince Güç Toplama Temponu ortalayacaksınız. Dayanıklılık ve Güç Toplama Koşularının her zaman Aşamalı Koşu gibi yapılması gerekir.

PARKUR

Parkur, bir dizi hız aralığı içeren seans anlamına gelir. Bu tarzda bir antrenman, zemin doğru ölçümler ile daha hızlı tempolarda koşmana olanak tanıdığı için ideal olarak parkurda yapılır ancak neredeyse istediğin her yerde yapabilirsin. Caddeleri, trafik ışıklarını ve hatta ağaçları aralık belirleyici olarak kullanabilirsin.

UZUN ADIMLAR

Uzun adımlar genelde koşu veya antrenman öncesinde ya da hemen sonrasında yapılan çok kısa koşulardır. Bir dizi uzun adımda tempo gittikçe hızlanmalıdır. Genelde ilk Uzun Adım en uzununu ve en yavaşı olur. Her bir Uzun adım arasında kısa bir güç toplama olmalıdır.

FARTLEK

Fartlekler kesintisiz koşu süresince mesafenin ve temponun değiştirilmesiyle hız ve güce odaklanır. Örneğin, bir Fartlek antrenmanında bir dakika hafif koşunun ardından bir dakika hızlı koşu belirli bir süre, kilometre veya cadde boyunca tekrar edilir.

ARALIKLI SPLIT

Aralıklı Split, tek bir aralıktaki iki farklı tempoda koşu anlamına gelir. Örneğin, 400 metre aralık koşunun ilk 200 metresini hafif ve son 200 metresini hızlı koşmak gibi. Bu, aralık koşusunu etkili bir biçimde ikiye böler.

TEPELER

Tepe antrenmanları hızı ve formu geliştirir. Yokuş yukarı koşmak ekstra çaba gerektirir; bu yüzden düz bir alanda koştuğun kadar hızlı koşman gerekmez. Yokuş yukarı koşarken nefes alıp verişini kontrol altında tut. Çok fazla öne eğilme. Çenen göğsünün hizasında olacak şekilde hafif öne eğilmen yeterli olur. Yokuş yukarı koşmak bacaklarına en az zarar vererek hızını ve gücünü artırman için harika bir yöntemdir.

TEMPOLU

Tempolu, uzun aralıklarla veya 2-16 kilometre boyunca sabit koşulabilen hızlı ancak kontrollü tempo koşusudur. Tempolu Koşunun amacı psikolojik ve fiziksel dayanıklılık kazanmak ve rahatsız olma konusunda rahat olmaktır.

DÖNÜŞLER

Dönüşler kısa aralıklarla yapılır. Bir aralık sonunda durmak yerine yol boyunca koş ve tekrar etmek üzere olabildiğince hızlı ve güvenli bir şekilde geri dön.

TEMPO TÜRLERİ

HEDEF KM TEMPOSU

Bu, yarışta veya bir kilometrelik hızlı koşuda kullanabileceğin tempo.

5K TEMPOSU (DAHA HIZLI)

Bu, yarışta veya yaklaşık 5k hızlı koşuda kullanabileceğin tempo.

10K TEMPOSU (HIZLI)

Bu, yarışta veya yaklaşık 10k hızlı koşuda kullanabileceğin tempo

HIZLI TEMPO

Bu, belirli bir mesafeyi olabildiğince hızlı bir tempoda koşmayı sürdürerek vücuda rahatsız olma konusunda rahat olmayı öğreten tempodur.

GÜÇ TOPLAMA TEMPOSU (KOLAY)

Koşarken rahat nefes alıp verebileceğin kolaylıkta bir tempo.

EĞER...

HERKESİN ANTRENMAN YOLCULUĞU FARKLIDIR. ANCAK BİRÇOK KOŞUCUNUN BU SÜREÇTE KARŞILAŞABİLECEĞİ BAZI TEKRAR EDEN ZORLUKLAR VE SORULAR VARDIR. İŞTE YARIŞ GÜNÜNE GİDEN BU YOLDA KARŞILAŞABİLECEĞİN BU ORTAK ENGELLERİ NASIL ANLAYACAĞIN VE AŞACAĞIN KONUSUNDA BİLMEN GEREKENLER.

PROGRAMIN ANTRENMAN PROGRAMINA UYMAZSA

O zaman antrenman programını ihtiyaçlarına göre ayarla. En iyi sonuçlar için her haftada üç temel antrenman bulunmalıdır: Hız, Dayanıklılık ve Güç Toplama. Hız ve Dayanıklılık antrenmanlarına öncelik ver ve akıllıca güç topladığından emin ol.

TEMONU NASIL BELİRLEYECEĞİNİ BİLMİYORSAN

Bulana dek denemeye devam et. Koşarken hislerine göre koşarsın. Fark etsen de etmesen de farklı hızlara sahipsin. Sabırlı ol, dikkatini topla ve farklı mesafeleri farklı hızlarda koşarken rahatlık seviyeni keşfederek eğlen. Temponu izlemek için koşarken Nike+ Running Uygulamasını kullan ve sayfa 06'daki Tempo Çizelgesi ile tempo hedeflerini bul.

YORULDUYSAN

Nedenini öğrenmeye çalış. Antrenmanda ilerledikçe kendini bitkin hissetmen normaldir; ancak kendini hayatındaki diğer konularda da desteklediğinden emin ol: Uykunu al, düzgün beslen, yeterli sıvı tüket, Güç Toplama günlerini önemse ve doğru ayakkabıları giy. Bazen en iyi antrenman güç toplama ve dinlenmeye odaklanmaktır.

MOTİVASYONUNUN YOKSA

Motive olmaya çalış. Yapmak istemediğin bir koşuya çıkarak bile motive olmayı deneyebilirsin. On dakikalığına dışarı çık ve daha fazla koşmak istemiyorsan geri dön. Sadece koşarak geri döndüğünden emin ol.

KÖTÜ BİR KOŞU GEÇİRSEN BİLE

Diğerine devam et. Bazı koşular çok kötü geçebilir; bunun bazen bir nedeni vardır bazen de yoktur. Nedeni olup olmadığını düşün ve varsa bundan kendinle ilgili bir şey çıkarmaya çalış. Kötü bir koşuda rahat olmak harika bir koşunun sevinci kadar önemlidir.

YARALANDIYSAN

Koşmayı bırak. Canının yanmasıyla yaralanmak arasında fark vardır. Antrenman boyunca vücudunu dinlemek ve vücudundan bir şeyler öğrenmek çok önemlidir. Bazen birkaç kilometre eksik koşmak gelecekte daha fazla kilometre koşmana olanak tanır.

YARIŞA KATILACAKSAN

Öncesinde ve sonrasında güç toplamak için kendine zaman ayır. Mesafeni veya temponu yarıştan birkaç gün öncesinde biraz azaltabilirsin. Yarış bittikten sonra da dinlenmek için mutlaka kendine birkaç gün ayır (yarışın başarılı ya da başarısız geçmesinden bağımsız olarak).

10K'YA HAFTALIK GENEL BAKIŞ



Bu 8 haftalık antrenmanda Dayanıklılık, Güç ve Hız bir araya gelerek 10k'nın üstesinden gelmeni sağlayacak. Bu plan, deneyim seviyene uyum sağlaması için oluşturuldu. Rutinine dinlenme günlerini ve N+TC antrenmanlarını da ekleyeceksin.

8 HAFTA KALDI

BAŞLANGIÇ ÇİZGİSİ



Bu hafta 8 haftalık yolculuğuna antrenman planına aşina olmanı sağlayacak bir dizi Güç Toplama Koşusu ve hafif antrenmanla başlayacaksın.

7 HAFTA KALDI

İYİ ALIŞKANLIKLAR EDİN



Yeni alışkanlıklar geliştirme zamanı. Bu hafta özel olarak antrenmanın nedenine ve nasılına odaklanıyor. Dayanıklılık kazanmaya ve antrenman günlerinde temponu ayarlamaya odaklan.

6 HAFTA KALDI

SÜREKLİLİK GELİŞTİR



Antrenmanın üçüncü haftasında koşunda ilerleme hissedeceksin. İyi koşmanın sırrı sürekliliktir.

5 HAFTA KALDI

ISIN



Performansının doruğundasın. Bazı günler harika hissedeceksin. Bazı günler ise yorgun hissedeceksin. Her iki durum da çabaladığını ve olman gereken yere ulaşmak için doğru yolda olduğunu gösteriyor.

4 HAFTA KALDI

EVİRİM ZAMANI



Artık ilk başladığın zamandan daha farklı bir sporcusun. Daha güçlü, daha hızlı ve daha iyi bir sporcun olmak için çalışma zamanı.

3 HAFTA KALDI

KOŞUYA HAZIR



Formda, güçlü ve herhangi bir günde herhangi bir antrenmanı yapmaya hazırsın. Kilometreler daha hızlı akıp gitmeye başlayacak. Şimdiye kadar yaptıklarının ve şu anda yaptıklarının değerini bil.

2 HAFTA KALDI

HER ADIMI GELİŞTİR



İncelme. Keskinleş. Bu hafta hız artıyor ancak asıl güç toplama artıyor. Bundan sonra kaliteli koşuya ve kaliteli güç toplamaya odaklanıyoruz.

1 HAFTA KALDI

BAŞLANGIÇ ÇİZGİSİ



Başardın. Bu hafta güçlü ve kendine güvenerek koş. Öğrendiklerini ve ilerlemeni kullan. Yarışa çıkmaya hazırsın.

8 HAFTA KALDI

BAŞLANGIÇ ÇİZGİSİ

////

Bu hafta yolculuğuna antrenman planına aşına olmanı sağlayacak bir dizi koşu ve hafif antrenmanla başlayacaksın. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

3-5k Aşamalı Koşu ile güç toplamayı öneririz. Yavaş başla ve koşun süresince temponu hızlandır.

GÜÇ TOPLAMA

Ağırdan al. Birkaç Güç Toplama kilometresi koş, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen.

HIZ

PARKUR

(2 kez) KM temposunda **200 metre**

800 metre Split:

ilk **600 metre** 5k temposunda,
son **200 metre** KM temposunda
5k tempoda **400 metre**

800 metre Split:

ilk **600 metre** 5k temposunda,
son **200 metre** KM temposunda
5k tempoda **400 metre**

DAYANIKLILIK

5-6,5K

Bu, haftanın en uzun koşusu. Yarış günü için dayanıklılığını artırmak üzere bu mesafeyi sürekli olarak koş.

Koşularında temponun kalitesine daha fazla odaklanmayı unutma. Yarış günü için hedeflediğin tempodan **60-90 saniye** daha yavaş bir tempoyu korumaya çalış.

HIZ

PARKUR

10k tempoda **1,5k**
KM temposunda **400 metre**
5k tempoda **800 metre**

Her aralık sonrasında 3 dakika güç toplama.

2 kez tekrarla.

GÜÇ TOPLAMA

Bugünün 3-5k koşusunun amacı en son antrenmanın sonrası güç toplayabilmen. Hızını yavaş yavaş artır; yani son kilometren en hızlı olsun.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Güç Toplama kilometresi koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

7 HAFTA KALDI

İYİ ALIŞKANLIKLAR EDİN



Yeni alışkanlıklar geliştirme zamanı. Bu hafta özel olarak antrenmanın nedenine ve nasılına odaklanıyor. Dayanıklılık kazanmaya ve antrenman günlerinde temponu ayarlamaya odaklan. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

Güç Toplama kilometreleri, Hız ve Dayanıklılık Koşuları kadar önemlidir. Bugün gittikçe artan bir 3-6,5k koşusu yap. Yavaş başla ve hızını zaman içinde artır; yani son kilometren ilkinden daha hızlı olsun.

GÜÇ TOPLAMA

Bugün güç toplama günü. Birkaç Güç Toplama kilometresi koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

HIZ

PARKUR

10k tempoda **400 metre**
(2 kez) 5k tempoda **400 metre**
KM temposunda **400 metre**

Her bir aralık arasında 2 dakika güç toplama. 2 kez tekrarla.

GÜÇ TOPLAMA

Olabilecek en etkili şekilde güç toplamak için bugünün 3-6,5k koşusunu kullan. Hızını yavaş yavaş artır; yani ilk kilometren en yavaşı ve son kilometren ise en hızlı olsun.

DAYANIKLILIK

5-6,5K

Haftanın en uzun koşusu ile yarış gününde koşuyu tamamlamaya hazır ol.

Koşularında temponun kalitesine daha fazla odaklanmayı unutma. Yarış günü için hedeflediğin tempodan **60-90 saniye** daha yavaş bir tempoyu korumaya çalış.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Aşamalı kilometre koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

HIZ

FARTLEK

Hızlı tempoda **1,5k**

Şu Fartlek egzersizini yap:

- 1 dakika yüksek tempo, 30 saniye hafif tempo
 - 2 dakika yüksek tempo, 1 dakika hafif tempo
 - 3 dakika yüksek tempo, 01:30 dakika hafif tempo
 - 3 dakika yüksek tempo, 01:30 dakika hafif tempo
 - 2 dakika yüksek tempo, 1 dakika hafif tempo
 - 1 dakika yüksek tempo, 30 saniye hafif tempo
- Hızlı tempoda **1,5k**

6 HAFTA KALDI

SÜREKLİLİK GELİŞTİR

////

Antrenmanın üçüncü haftasında koşunda ilerleme hissedeceksin. İyi koşmanın sırrı sürekliliktir. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

Son çabandan sonra 3-8k Aşamalı Koşu ile Güç Topla. Yavaş başla ve koşun süresince temponu hızlandır.

GÜÇ TOPLAMA

Bugün güç toplama günü. Birkaç Güç Toplama kilometresi koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

HIZ

PARKUR

5k tempoda **800 metre**
45 saniye güç toplama
KM temposunda **200 metre**
2 dakika güç toplama
5k tempoda **600 metre**
45 saniye güç toplama
KM temposunda **200 metre**
2 dakika güç toplama
5k tempoda **400 metre**
45 saniye güç toplama

DAYANIKLILIK

6,5-8K

Bu mesafeyi sürekli olarak koşmak, vücudunu ve zihnini yarış gününde koşuyu tamamlaman için hazırlar.

Neredeyse bitti! Son altı haftalık antrenman süresince koşularındaki ortalama temponu izle. Temponun ve mesafenin karışımı yarış günündeki başarında önemli bir rol oynayacak.

HIZ

FARTLEK

10k tempoda **1000 metre**
Hızlı tempoda **1000 metre**
10k tempoda **1000 metre**
Hızlı tempoda **1000 metre**
10k tempoda **1000 metre**
Hızlı tempoda **1000 metre**
100 metre Uzun Adım

Her bir aralık arasında 2 dakika dinlenme.
Uzun Adımlar arasında 30 saniye.

GÜÇ TOPLAMA

En son antrenmanın sonrasında güç toplarken kontrole odaklan. 3-8k Aşamalı kilometre koşusu ile güç topla. İlk kilometrenden son kilometrene dek hızı yavaş yavaş artır.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç kilometre koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

5 HAFTA KALDI

ISIN



Performansının doruğundasın. Bazı günler harika hissedeceksin. Bazı günler ise yorgun hissedeceksin. Her iki durum da çabaladığını ve olman gereken yere ulaşmak için doğru yolda olduğunu gösteriyor. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

3-8k Aşamalı Koşu ile güç toplamanı öneririz. Yavaş başla ve koşun süresince temponu hızlandır.

HIZ

PARKUR

KM temposunda **300 metre** 45 saniye güç toplama
5k tempoda **400 metre** 2 dakika güç toplama
5k tempoda **500 metre** 2 dakika güç toplama
10k tempoda **600 metre** 2 dakika güç toplama
5k tempoda **500 metre** 2 dakika güç toplama
5k tempoda **400 metre** 2 dakika güç toplama
KM temposunda **300 metre** 45 saniye güç toplama

GÜÇ TOPLAMA

Bugünün 3-8k koşusunun amacı en son antrenmanın sonrası güç toplayabilmen. Hızını yavaş yavaş artır; yani son kilometren en hızlısı olsun.

DAYANIKLILIK

6,5-8K

Haftanın en uzun koşusu ile yarış gününde koşuyu tamamlamaya hazır ol.

Son beş haftalık antrenman süresince koşularındaki ortalama temponu izle. Temponun ve mesafenin karışımı yarış günündeki başarında önemli bir rol oynayacak.

GÜÇ TOPLAMA

Ağırdan al. Birkaç Güç Toplama kilometresi koş, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Güç Toplama kilometresi koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

HIZ

TEMPOLU

Ortalama Hızlı temponda **6,5k Aşamalı** Koşu.

(8 kez) **100 metre** Uzun Adım

4 HAFTA KALDI

EVİRİM ZAMANI

////

Artık ilk başladığın zamandan daha farklı bir sporcusun. Daha güçlü, daha hızlı ve daha iyi bir sporcu olmak için çalışma zamanı. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

Güç Toplama kilometreleri, Hız ve Dayanıklılık Koşuları kadar önemlidir. Bugün gittikçe artan bir 3-8k koşusu yap. Yavaş başla ve hızını zaman içinde artır; yani son kilometren ilkenden daha hızlı olsun.

GÜÇ TOPLAMA

Bugün güç toplama günü. Birkaç Güç Toplama kilometresi koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

HIZ

PARKUR

5k tempoda koşarak seansına **3k** zamana karşı yarışla başla.
Şunlarla devam et:
10k tempoda **200 metre**
5k tempoda **200 metre**
KM temposunda **200 metre**
10k tempoda **200 metre**
5k tempoda **200 metre**
KM temposunda **200 metre**
3k sonrası 10 dakika güç toplama
Her **200 metrede** bir 60 saniye güç toplama

DAYANIKLILIK

8-10K

Bu mesafeyi sürekli olarak koşmak, vücudunu ve zihnini yarış gününde koşuyu tamamlaman için hazırlar.

Neredeyse bitti! Dört haftalık antrenman süresince koşularındaki ortalama temponu izle. Temponun ve mesafenin karışımı yarış günündeki başarında önemli bir rol oynayacak.

HIZ

AŞAMALI

8k Aşamalı Koşu yap. Bu noktada tempon düşmelidir, bu yüzden son **3k'yı** Hızlı tempoda koş.

GÜÇ TOPLAMA

Olabilecek en etkili şekilde güç toplamak için bugünün 3-8k koşusunu kullan. Hızını yavaş yavaş artır; yani ilk kilometren en yavaşı ve son kilometren ise en hızlı olsun.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç kilometre koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

3 HAFTA KALDI

KOŞUYA HAZIR

////

Formda, güçlü ve herhangi bir günde herhangi bir antrenmanı yapmaya hazırsın. Kilometreler daha hızlı akıp gitmeye başlayacak. Şimdiye kadar yaptıklarının ve şu anda yaptıklarının değerini bil. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

Son çabandan sonra 3-8k Aşamalı Koşu ile Güç Topla. Yavaş başla ve koşun süresince temponu hızlandır.

GÜÇ TOPLAMA

Bugün güç toplama günü. Birkaç Güç Toplama kilometresi koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

HIZ

PARKUR

1,5k koş: Önce Hızlı tempoda **200 metre**, ardından KM temposunda **200 metre** koş. Ardından 4 dakika güç toplama.

400 metre Split: ilk **200 metre** Hızlı tempoda; son **200 metre** ise KM temposunda koş. 2 dakika güç toplama.

400 metre Split: ilk **200 metre** Hızlı tempoda; son **200 metre** ise KM temposunda koş.

DAYANIKLILIK

10-12K

Haftanın en uzun koşusu ile yarış gününde koşuyu tamamlamaya hazır ol.

Üç haftalık antrenman süresince koşularındaki ortalama temponu izle. Temponun ve mesafenin karışımı yarış günündeki başarında önemli bir rol oynayacak.

HIZ

TEPELER

2 dakika tepe koşusu yap, tercihen 90 saniye yokuş yukarı, 30 saniye de tepe sırtında koş. 6 kez tekrarla.

Yakınlarda tepe yoksa 2 dakika Aşamalı Koşu yap. 10k tempondan başlayarak KM tempona doğru artır ve 6 kez tekrarla.

İster tepe koşusu yap, ister düz zeminde koş; aralıklar arasında güç toplama için zaman bırak.

GÜÇ TOPLAMA

En son antrenmanın sonrasında güç toplarken kontrole odaklan. 3-8k Aşamalı kilometre koşusu ile güç topla. İlk kilometrenden son kilometrene dek hızı yavaş yavaş artır.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Aşamalı kilometre koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

2 HAFTA KALDI

HER ADIMI GELİŞTİR



İncelme. Keskinleş. Bu hafta hız artıyor ancak asıl güç toplama artıyor. Bundan sonra kaliteli koşuya ve kaliteli güç toplamaya odaklanıyoruz. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

3-8k Aşamalı Koşu ile güç toplamanı öneririz. Yavaş başla ve koşun süresince temponu hızlandır.

HIZ

PARKUR

(2 kez) KM temposunda **200 metre**
10k tempoda **400 metre**
(4 kez) 5k tempoda **200 metre**
10k tempoda **400 metre**
(2 kez) KM temposunda **200 metre**

Her bir aralık arasında 60 saniye güç toplama.

GÜÇ TOPLAMA

Bugünün 3-8k koşusunun amacı en son antrenmanın sonrası güç toplayabilmen. Hızını yavaş yavaş artır; yani son kilometren en hızlısı olsun.

DAYANIKLILIK

8-10K

Bu mesafeyi sürekli olarak koşmak, vücudunu ve zihnini yarış gününde koşuyu tamamlaman için hazırlar.

İki haftalık antrenman süresince koşularındaki ortalama temponu izle. Temponun ve mesafenin karışımı yarış günündeki başarında önemli bir rol oynayacak.

GÜÇ TOPLAMA

Ağırdan al. Birkaç Güç Toplama kilometresi koş, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Güç Toplama kilometresi koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

HIZ

PARKUR

2k Güç Toplama Koşusu

(2 kez) **100 metre** Uzun Adım
Hızlı tempoda **1000 metre**
(2 kez) **100 metre** Uzun Adım
2k Güç Toplama Koşusu

Her bir aralık arasında 3 dakika güç toplama. Her bir Uzun Adım arasında 30 saniye güç toplama.

1 HAFTA KALDI

BAŞLANGIÇ ÇİZGİSİ



Başardın. Bu hafta güçlü ve kendine güvenerek koş. Öğrendiklerini ve ilerlemeni kullan. Yarışa çıkmaya hazırsın. Aşağıdaki egzersizi haftana göre uyarlayabilirsin; ancak Hız ve Dayanıklılık koşularını üst üste yapma ve önerilen mesafenin dışına çıkma. Antrenmanını dengelemek ve hızlı bir şekilde form kazanmak için rutinine N+TC antrenmanları ekle.

GÜÇ TOPLAMA

Güç Toplama kilometreleri, Hız ve Dayanıklılık Koşuları kadar önemlidir. Bugün gittikçe artan bir 3-8k koşusu yap. Yavaş başla ve hızını zaman içinde artır; yani son kilometren ilkinden daha hızlı olsun.

GÜÇ TOPLAMA

Bugün güç toplama günü. Birkaç Güç Toplama kilometresi koşarak, N+TC antrenmanı yaparak veya dinlenerek vücuduna bugün istediğini ver.

HIZ

PARKUR

(2 kez) KM temposunda **200 metre**
5k tempoda **400 metre**
10k tempoda **800 metre**
Maraton temposunda **400 metre**
KM temposunda **200 metre**

Her bir aralık arasında 2 dakika güç toplama.

GÜÇ TOPLAMA

Olabilecek en etkili şekilde güç toplamak için bugünün 3-8k koşusunu kullan. Hızını yavaş yavaş artır; yani ilk kilometren en yavaşı ve son kilometren ise en hızlı olsun.

YARIŞ GÜNÜ

10K

Başardın. Bu hafta güçlü ve kendine güvenerek koş. Öğrendiklerini ve ilerlemeni kullan. Yarışa çıkmaya hazırsın.

GÜÇ TOPLAMA

Birkaç Aşamalı kilometre koşusuna çık, bir N+TC antrenmanı yap veya dinlen. Bugün vücuduna istediğini ver.

HIZ

PARKUR

3k Güç Toplama Koşusu

(8 kez) **100 metre** Uzun Adım

1.5k Güç Toplama Koşusu

ÖRNEK PLAN DÖKÜMÜ



Aşağıda planın haftalık dökümü yer almaktadır. Programın antrenman programına uymuyorsa antrenman programını kendi ihtiyaçlarına göre ayarlayabilirsin. En iyi sonuçlar için her haftada şu üç temel antrenman bulunmalıdır: Hız, Dayanıklılık ve Güç Toplama; ancak hepsini yapmaya zamanın yoksa Hız ve Dayanıklılık antrenmanlarına öncelik ver. Bunu görsel bir kılavuz olarak kullan ve 10K'nın üstesinden gelmeye hazır ol.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
08	3-5K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	PARKUR	3-5K	5-6,5K	GÜÇ TOPLAMA
07	3-6,5K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	FARTLEK	3-6,5K	5-6,5K	GÜÇ TOPLAMA
06	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	FARTLEK	3-8K	6,5-8K	GÜÇ TOPLAMA
05	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	TEMPOLU	3-8K	6,5-8K	GÜÇ TOPLAMA
04	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	AŞAMALI	3-8K	8-10K	GÜÇ TOPLAMA
03	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	TEPELER	3-8K	10-12K	GÜÇ TOPLAMA
02	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	PARKUR	3-8K	8-10K	GÜÇ TOPLAMA
01	3-8K	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	PARKUR	GÜÇ TOPLAMA	3-5K	10K

DAHA AKILLI KOŞ. DAHA İYİ ANTRENMAN YAP.

NIKE+ RUNNING UYGULAMASI

BİZİMLE KOŞ.

Nike+ Running Uygulamasıyla antrenmanının hakkında gel. Daha iyi koşmak için rota, mesafe, tempo, zaman ve kalorini takip et ve gerçek zamanlı sesli geribildirim al. Hedeflerine doğru koşarken motive olmak için fotoğraf paylaş, ilerlemeni karşılaştı ve arkadaşlarından kutlama topla.



N+TC UYGULAMASI

KİŞİSEL ANTRENÖRÜN.
NİKE TARAFINDAN TASARLANDI.
ARKADAŞLARDAN GÜÇ ALDI.

N+TC Uygulamasıyla antrenman yaparken daha iyi güç topla ve kuvvet kazan. Nike Uzman Antrenörleri ve en iyi sporcular tarafından tasarlanan 100 antrenman arasından seçim yap, ekibin sayesinde motivasyon kazan, NTC topluluğuyla bağlantı kur ve ekibinle birlikte daha iyi antrenman yap. Nike+ profilinle senkronize olan NikeFuel ve N+TC Dakikaları kazanmak için kendinle yarış.

N+TC Uygulamasını ve Nike+ Running Uygulamasını iPhone® ve iPod Touch® için iTunes® App Store'dan veya Android™ telefonlar için Google Play™'den indirebilirsin.