

RUNNER'S WORLD

RUNNER'S WORLD ALMANYA ÖZEL ANTRENMAN PLANI

GO 15 KM IN THE WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2020

Aşağıdaki antrenman planı 3 Mayıs 2020'de gerçekleşecek olan Wings for Life World Run'da 15 kilometre yarışını tamamlaman için hazırlandı. Bu plan; yarışın her anında takip aracının önünde olmanı, belirli anlarda hızınızı kontrol etmeni ve koşunun son anlarında sprint atabilmeni sağlayacak. Gerekli tempo ve tekniklerle ilgili detaylı bilgi için aşağıdaki forma bakabilir ve yarış boyunca ihtiyaç duyacağın hızı hesaplamak için ise Hedef Hesaplayıcıyı kullanabilirsiniz.



HAFTA 1

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	30 dakika kolay koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 35 dakika rahat koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	50 dakika yavaş koşu

HAFTA 3

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	3 x 80-100 metrelik deparlarla 30 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, 35 dakika tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	60 dakika yavaş koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	30 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, 40 dakika tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	60 dakika yavaş koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	3 x 80-100 metrelik deparlarla 30 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, 40 dakika tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR 3	x 80-100 metrelik deparlarla 75 dakika rahat koşu

HAFTA 2

HAFTA 4

HAFTA 6

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	35 dakika kolay koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, 40 dakika tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 85 dakika rahat koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	35 dakika kolay koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 5 x 3 dakika hızlı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	3 x 80-100 metrelik deparlarla 20 dakikalık rahat koşu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	10 dakika ısınma koşusu, yarış temposunda 10 km, 10 dakika soğuma koşusu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	30 dakikalık yavaş koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 45 dakikalık rahat koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 80 dakikalık yavaş koşu

HAFTA 5

HAFTA 7

HAFTA 9

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	35 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 6 x 3 dakika hızlı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 90 dakikalık yavaş koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	35 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, 40 dakika aralıklı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 90 dakikalık yavaş koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	35 dakikalık yavaş koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 4 dakika jogging yaparak 5 x 4 dakika hızlı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 100 dakikalık yavaş koşu

HAFTA 8

HAFTA 10

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	30 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	10 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 4 dakika jogging yaparak 4 x 5 dakika hızlı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 60 dakikalık yavaş koşu

HAFTA 11

HAFTA 12

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	30 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	5 dakika ısınma koşusu, 3 km tempolu koşu, 5 dakika soğuma koşusu
PERŞEMBE	Dinlenme günü
CUMA	15 dakikalık yavaş koşu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	Wings for Life World Run Koşusu

**WINGS FOR LIFE WORLD RUN'IN BİR
PARÇASI OLUN**

3 MAYIS 2020

DOĞRU TEMPOYU BULUN



+ YAVAŞ KOŞU

Hız: 10 kilometrelik yarış temposundan 90 saniye daha yavaş

Yoğunluk: Maksimum kalp atış hızının %70 ila 75'i

Zorluk derecesi olarak 1 ila 10 arasında sayı: 1-2 arası

Tanım: Son derece yavaş tempo

Konuşma testi: Tm cmleri rahatça kurarak kolayca sohbet edebilirsiniz

+ HAFİF KOŞU

Hız: 10 kilometrelik yarış temposundan 60 ila 80 saniye daha yavaş

Yoğunluk: Maksimum kalp atış hızının %75 ila 80'i

Zorluk derecesi olarak 1 ila 10 arasında sayı: 3-4 arası

Tanım: Rahat, 'Kendimi iyi hissediyorum' hızı

Konuşma testi: Kısa cmler kullanarak kolayca sohbet edebilirsiniz

+ RAHAT KOŞU

Hız: 10 kilometrelik yarış temposundan 30 ila 50 saniye daha yavaş

Yoğunluk: Maksimum kalp atış hızının %80 ila 85'i

Zorluk derecesi olarak 1 ila 10 arasında sayı: 5-6 arası

Tanım: İlimli ama eğlenceli tempo

Konuşma testi: Sohbet etmeye devam edebilirsiniz ancak daha rahatça deđil. Kısa cmler kurmak mmkn olabilir

+ TEMPOLU KOŞU

Hız: Yarı maraton hızı

Yoğunluk: Maksimum kalp atış hızının %85 ila 88'i

Zorluk derecesi olarak 1 ila 10 arasında sayı: 7-8 arası

Tanım: İyi günlerinizde devam ettirebileceğiniz zorlu tempo

Konuşma testi: Muhtemelen tek kelime kullanabilirsiniz

+ HIZLI/ÇOK HIZLI KOŞU

Hızlı = Hız: 10 km yarış hızı

Çok hızlı = Hız: 5 km yarış hızı

Yoğunluk: Maksimum kalp atış hızının %95-100'ü

Zorluk derecesi olarak 1 ila 10 arasında sayı: 9-10 arası

Tanım: Çok hızlı tempo yalnızca kısa mesafelerde mümkündür

Konuşma testi: Konuşamazsınız

+ DEPARLAR

Antrenman sonuna doğru yaklaşık 80-100 metrelik depar atmak – Koşunuza jogging ile başlayın ve depara kalkana kadar hızınızı sürekli arttırın

+ ARALIKLI KOŞU

Eğer mümkünse, aralıklı koşularınızı yumuşak zeminli hafif profilli arazilerde yapın. Isındıktan sonra, her aralıkta jog yaparak, farklı hızlarda – hafif koşulardan depar atmaya kadar – koşmayı deneyin. Bu aralıklı antrenman, sizden tam bir iş yükü talep etmez; bu yüzden her bölümün hızını ve uzunluğunu kendinize göre belirleyebilirsiniz.

ÇALIŞMALARINIZIN KARŞILIĞINI 3 MAYIS'TA ALIN.

WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM'A GİREREK BİZİMLE BERABER OLUN.