

RUNNER'S WORLD



RUNNER'S WORLD ALMANYA ÖZEL ANTRENMAN PLANI İLE

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 koşusunda 30+ kilometre yarışını tamamlaman için hazırlandı. Bu; yarışın her anında Yakalama Aracının önünde olman, belirli anlarda hızınızı kontrol etmen ve koşunun son anlarında sprint atabilmen için özel olarak tasarlanmış bir plan. Gerekli tempo ve tekniklerle ilgili detaylı bilgiler için aşağıdaki forma bakabilir, yarış boyunca ihtiyaç duyacağın hızı hesaplamak için Hedef Hesaplayıcıyı (link) kullanabilirsin.



HAFTA 1

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	10 dakika ısınma koşusu, her tempolu koşu arasında 4 dakika jogging yaparak 3 x 10 dakika tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 60 dakika rahat koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	20 dakika ısınma koşusu, 5 km tempolu koşu, 20 dakika soğuma koşusu
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 20 km yavaş koşu

HAFTA 3

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	Dinlenme günü
ÇARŞAMBA	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 7 x 800 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 60 dakika hafif koşu
CUMA	40 dakika rahat koşma, koşunun sonuna doğru tempoyu artırma (eğer kendinizi rahat hissediyorsanız)
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	22 km çok yavaş başlayarak yavaş koşu

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 3 x 1600 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	60 dakika rahat koşu
PERŞEMBE	Dinlenme günü
CUMA	10 dakika ısınma koşusu, 8 km aralıklı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 24 km yavaş koşu

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	15 dakika ısınma koşusu, her çok hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 10 x 400 m çok hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 40 dakika hafif koşu
CUMA	10 dakika ısınma koşusu, 8 km tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 26 km yavaş koşu

HAFTA 2

HAFTA 4

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 8 x 800 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	60 dakika kolay koşu
CUMA	10 dakika ısınma koşusu, 10 km tempolu koşu, 10 soğuma koşusu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	3 x 80-100 metrelik deparlarla 24 km yavaş koşu

HAFTA 5

PAZARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 40 dakika hafif koşu
SALI	Dinlenme günü
ÇARŞAMBA	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 4 x 800 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
PERŞEMBE	40 dakika hafif koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 20 dakika yavaş koşu
PAZAR	15 dakika ısınma koşusu, yarış temposunda yarım maraton, 15 dakika soğuma koşusu

HAFTA 6

PAZARTESİ	40 dakika yavaş koşu
SALI	3 x 80-100 metrelik deparlarla 40 dakika rahat koşu
ÇARŞAMBA	60 dakika hafif koşu
PERŞEMBE	Dinlenme günü
CUMA	10 dakika ısınma koşusu, 10 km aralıklı koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMARTESİ	40 dakika hafif koşu
PAZAR	5 x 80-100 metrelik deparlarla 26 km yavaş koşu

HAFTA 7

HAFTA 9

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 10 x 800 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	5 x 80-100 metrelik deparlarla 40 dakika hafif koşu
CUMA	10 dakika ısınma koşusu, 12km tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	5 x 80-100 metrelik deparlarla 28 km yavaş koşu

PAZARTESİ	Dinlenme günü
SALI	3 x 80-100 metrelik deparlarla 40 dakika hafif koşu
ÇARŞAMBA	15 dakika ısınma koşusu, her hızlı koşu arasında 4 dakika jogging yaparak 4 x 1600 m hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
PERŞEMBE	50 dakika hafif koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 30 km yavaş koşu
PAZAR	40 dakika hafif koşu

PAZARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 60 km hafif koşu
SALI 1	5 dakika ısınma koşusu, her çok hızlı koşu arasında 400 m jogging yaparak 10 x 400 m çok hızlı koşu, 15 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	40 dakika hafif koşu
PERŞEMBE	22 km yavaş koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 20 dakika hafif koşu
PAZAR	15 dakika ısınma koşusu, yarış temposunda 10 km, 15 dakika soğuma koşusu

HAFTA 8

HAFTA 10

PAZARTESİ	40 dakika hafif koşu
SALI	Dinlenme günü
ÇARŞAMBA	10 dakika ısınma koşusu, her tempolu koşu arasında 3 dakika jogging yaparak 2 x 4 km tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
PERŞEMBE	Dinlenme günü
CUMA	18 km yavaş koşu
CUMARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 35 dakika rahat koşu
PAZAR	Dinlenme günü

HAFTA 11

HAFTA 12

PAZARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 30 dakika hafif koşu
SALI	10 dakika ısınma koşusu, 5 km tempolu koşu, 10 dakika soğuma koşusu
ÇARŞAMBA	Dinlenme günü
PERŞEMBE	3 x 80-100 metrelik deparlarla 20 dakika hafif koşu
CUMA	Dinlenme günü
CUMARTESİ	3 x 80-100 metrelik deparlarla 15 dakika yavaş koşu
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: Tđm cđmleri 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 cđmler 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 cđmler kurmak mđmkđn 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.