

HAT	Hafta	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz	Haftalık Toplam
23 - 29 Ara	1	3.5K KOŞU	Dinlenme	4.5K KOŞU	Dinlenme	35 dk Çapraz antrenman	5.5K KOŞU	Dinlenme	13.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
30 Ara - 5 Oca	2	3.5K KOŞU	Dinlenme	4.5K KOŞU	Dinlenme	35 dk Çapraz antrenman	6K KOŞU (AA KOŞU)	Dinlenme	14K KOŞU
	Gerçekleşen								
6 - 12 Oca	3	3.5K KOŞU	Dinlenme	4.5K KOŞU	Dinlenme	35 dk Çapraz antrenman	6.5K KOŞU	Dinlenme	14.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
13 - 19 Oca	4	3.5K KOŞU	Dinlenme	4.5K KOŞU	Dinlenme	40 dk Çapraz antrenman	7K KOŞU	Dinlenme	15K KOŞU
	Gerçekleşen								
20 - 26 Oca	5	3.5K KOŞU	Dinlenme	4.5K KOŞU	Dinlenme	40 dk Çapraz antrenman	7.5K KOŞU	Dinlenme	15.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
27 Oca - 2 Şub	6	3.5K KOŞU	Dinlenme	5K KOŞU	Dinlenme	40 dk Çapraz antrenman	6K KOŞU (AA KOŞU)	Dinlenme	14.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
3 - 9 Şub	7	3.5K KOŞU	Dinlenme	5K KOŞU	Dinlenme	40 dk Çapraz antrenman	8.5K KOŞU	Dinlenme	17K KOŞU
	Gerçekleşen								
10 - 16 Şub	8	3.5K KOŞU	Dinlenme	5K KOŞU	Dinlenme	45 dk Çapraz antrenman	9K KOŞU	Dinlenme	17.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
17 - 23 Şub	9	3.5K KOŞU	Dinlenme	5.5K KOŞU	Dinlenme	45 dk Çapraz antrenman	9.5K KOŞU	Dinlenme	18.5K KOŞU
	Gerçekleşen								
24 Sub - 1 Mar	10	3.5K KOŞU	Dinlenme	5K KOŞU	Dinlenme	30 dk Çapraz antrenman	Dinlenme	Runatolia 10K YARIŞI	18.5K KOŞU
	Gerçekleşen								

NOTLAR:

Çaylaklar için koşular **koş-yürü-koş** serileri şeklinde yapılmalıdır. 3 dk koş – 2 dk yürü ile başlanıp 4 dk koş – 2 dk yürü ve son haftalarda 5 dk koş – 2 dk yürü şeklinde ilerlenebilir.

Haftada en az 1 kez, ideal olarak 2 kez, tüm vücut **güçlendirme** çalışması yapılmalıdır (plank, squat, lunges vb).

Tüm çalışmalar öncesinde **ısınma**, sonrasında da **soğuma / esneme** yapılmalıdır.

Gerçekleşen: Sizin 'gerçekte' yapabildiğiniz antrenmandır.

Çapraz antrenman: Koşu antrenmanları kas ve eklemler için sık tekrarlanan darbeler içerdiğinden, darbe içermeyen, aerobik gelişimi destekleyen ve farklı kas gruplarını çalıştırmaya yönelik diğer dallarda da antrenman yapılması önerilir. Çapraz antrenman için en sık başvurulan dallar, bisiklet, yüzme, ağırlık kaldırma, havuzda koşudur. Ayrıca pilates ve yoga da kuvvet ve esneklik açısından faydalı çapraz antrenman seçenekleridir.