



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Değerli Sporcularımız,

Uluslararası **Arena AquaChallenge Yüzme Şampiyonalarında** farklı yaş gruplarında ve farklı performans düzeylerinde yüzücülerimizin mücadelelerini gözlemliyor, analiz ediyoruz.

İlk kez bir açık su yarışına katılanlardan, eski rekortmen yüzücülere kadar geniş bir aralıkta katılımcıyı ağırlayan şampiyonalarımız öncesinde sporcuların antrenman yapmaları hem aldıkları sonucu olumlu etkilemekte, hem de aldıkları keyif katlanarak artmaktadır.

Şampiyonalarımızda, 1 km ile 6 km arasında değişen mesafelerde yüzmek şüphesiz antrenman yapmayı ve yıl boyu kondisyonu yüksek tutmayı gerektiriyor. Şampiyonalarımıza katılan sporcularımızın bir kısmı bireysel ya da bir kulüp çatısı altında çok değerli antrenörler ile düzenli antrenman yapma fırsatı buluyor. Diğer bir kısmı ise havuza, denize erişim güçlüğü, iş yoğunluğu gibi nedenlerle antrenman olanaklarına ulaşmakta dezavantajlı grupta yer alıyor. Bu ikinci gruptaki yüzücülerimiz biliyoruz ki yıl boyunca yapılacak şampiyonalar için hazırlanma fırsatı olarak görüyorlar.

AquaChallenge Yönetimi olarak, bu ikinci grupta yer alan kişileri kendilerine bir kulüp ve antrenör buluncaya kadar düzenli antrenman yapmaya özendirmeyi amaçlayan, bir program dahilinde çalışmaya motive edecek genel bir antrenman planı paylaşmayı istedik. **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü** ile işbirliği içerisinde hazırlanan **"Hedef 100 Gün"** antrenman programları 3 farklı performans düzeyine hitap edecek şekilde, günlük 1000 m ile 2500 m arasında değişen mesafelerde ve haftada 4 antrenman olarak planlandı.

Ancak lütfen iki temel ilkeyi göz ardı etmeyin. İlki, yüzmeye tekniklerinizdeki olası hatalarınızın düzeltilmesi su içinde verimlilik kazanmanız için ilk ele alınması gereken konudur ve bunu ancak uzman gözler eşliğinde düzeltmeniz mümkün olacaktır. Bu konuda şampiyonaya katılan takımlar ve antrenörleri ile iletişime geçebilirsiniz. İkinci konu ise antrenman programı kişiye özeldir ve bir antrenör sporcusunun temposuna, toparlanma süresine, hedef yarışları ve derecelerine göre adeta bir terzi gibi bireysel ya da çalıştırdığı gruba uygun antrenmanları planlar.

Bu nedenle, paylaşacağımız antrenman programlarının hedefinin antrenman eksiği olan kişileri düzenli ve planlı antrenman yapmaya motive etmek olduğunu hatırlatmak isteriz.

Antrenman programlarının hazırlanmasında verdikleri destek için değerli sportif danışmanımız, AquaChallenge yüzücümüz, eski milli triatlet ve **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü** öğretim üyesi **Doç. Dr. Pınar Arpınar Avsar ve yüzme uzmanlık dalı çalışma grubuna** teşekkür ederiz.

AquaChallenge Yönetim Kurulu



Hedefe 100 Gün antrenman programını hazırlayan **Pınar Arpınar Avşar** kimdir?



Doç. Dr. Pınar Arpınar Avşar

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yrd.

AquaChallenge Sportif Direktörü, Milli Yüzücü, Milli Triatlet.

2019 yılı AquaChallenge Sportmenlik ve Başarı Ödülü Sahibi

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Antrenörlük Eğitimi programı öğretim üyesidir. Yüzme ve Triatlon sporlarında 1990-2003 yılları arasında yarışmış, yüzme uzmanlık ve triatlon antrenörlük eğitimleri almıştır. 2018 yılından bu yana masterlar yüzme branşı havuz ve açık su yarışlarına katılmaktadır. Son yıllarda havuzda elde ettiği çok sayıda rekor ve açık su yüzme şampiyonalarındaki başarıları nedeniyle kendisine 2019 yılında AquaChallenge Yönetimi tarafından sportif başarı ve centilmenlik ödülü verilen ilk sporcu ünvanını taşımaktadır. Halen aktif olarak yüzme ve triatlon branşlarında yarışan sporcumuz Hareket ve Antrenman Bilimleri anabilim dalı bünyesinde araştırmalar yürütmekte ve antrenör yetiştirilmesine katkı sunmaktadır.



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

TEŞEKKÜRLERİMİZLE...

HEDEF YARIŞLAR: 1K, 2K, 3K, 5K, 10K

Haftalara göre 4 antrenman toplam mesafesi (m)

4x	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Yarış
1. Seviye	3.200	3.500	3.800	4.200	4.200	4.200	4.200	4.200	4.200	4.200	4.000	3.800	
2. Seviye	6.000	6.000	6.600	6.600	7.200	7.200	8.000	8.000	8.000	8.000	8.000	7.200	
3. Seviye	8.000	8.000	8.800	8.800	10.000	10.000	10.000	12.000	10.000	10.000	10.000	9.200	

Açıklamalar:

T: Tempo (Hissedilen zorluk düzeyine göre ; **1: Yavaş, 2: Rahat, 3: Orta, 4: Etkili, 5: Hızlı, 6: Çok Hızlı**)

D: Dinlenme (Dinlenme süreleri 25'lik havuz içindir. 50m'lik havuzda yüzenler 10sn. ek dinlenme süresi ekleyerek uygulayabilir).

Hangi Seviye Bana Uygun? 800m yüzerek veya Aquamasters Marmaris etabındaki yarış derecenize göre 100m ortalama temponuzu hesaplayın. Buna göre; **3. Seviye 1:40-1:55** arası, **2. Seviye 2:00-2:15** arası, **1. Seviye 2:20-2:30** arası yüzenler olarak seviye kademeleri ön görüldüğünden kendi seviyenize uygun olan programı seçmenizi öneririz.

Gerekli ekipmanlar:

- Dinlenme süreleri için havuzda sabit bir tempo saati yoksa, kulvar başında ya da kolunuzda saat bulundurun.
- 2. ve 3. seviye programlarına 3. haftadan itibaren "pull buoy, paddle" (el/parmak pedalı) kullanmanızı gerektiren setler eklenecektir. Arena AquaChallenge Vision Partneri www.sportive.com.tr/sporlar-yuzme/ sekmesinden antrenman ekipmanlarını inceleyebilirsiniz.

Ek bilgiler:

- İlk iki haftanın amacı sizi antrenman yapmaya hazırlamak ve durmadan yüzebildiğiniz mesafeyi geliştirebilmeniz için kas dayanıklılığınızı, kalp-dolaşım ve solunum sistemiyle ilişkili kondisyonunuzu aşamalı olarak artırmaktır.
- **Antrenmanlar yaklaşık 1 saat sürecektir.** Öncesinde 15dk. eklem hareketliliğini artıracak dinamik ısınma hareketleri yapınız.
- Her hafta 1. ve 3. seansın içinde olacağı en az 3 yüzme antrenman yapmanızı ve yapmadığınız seans yerine orta tempoda 45dk. aerobik temelli (denizde yüzme, koşu, bisiklet gibi) ve haftada iki kez kara çalışması yapmanızı öneririz. Kara çalışmaları vücut ağırlığıyla yapacağınız kalistenik (şınav-mekik) egzersizler yanı sıra direnç lastiği ile yüzme benzeri kol çekiş hareketleri içermelidir.
- Haftanın 1. ve 3. Seanslarını Denizde yapmanız gerekirse araları 50m. olan iki şamandıra arasını kullanabilir ya da **30 kol = 50 m** kabul edebilirsiniz. Dinlenme esnasında ayaklarınızın yere değebileceği bir noktadan başlamanızı öneririz. Lütfen deniz trafiğinin olmadığı güvenli bir yer seçiniz.

1. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (800-900m)	2. SEVİYE (1.250m)	3. SEVİYE (2.000m)
1. SEANS	<p>4x50 : 25 Serb / Sirt, T:2-D:60sn 4x50 : 50 Serb T:3 / 50 Sirt T:2 -D:60sn 4x50 : 75 Serb T:4 / 25 Sirt T:2-D:60sn 4x50 : Serb T:3, D:60sn 100 Serb, T:1</p>	<p>3x100 : 25 Serb / Sirt, T:2-D:45sn 3x100 : 50 Serb T:3 / 50 Sirt T:2 -D:45sn 3x100 : 75 Serb T:4 / 25 Sirt T:2-D:45sn 3x100 : Serb T:3, D:45sn 100 Serb, T:1</p>	<p>5x100 : 25 Serb / Sirt, T:2-D:45sn 5x100 : 50 Serb T:3 / 50 Sirt T:2 -D:45sn 5x100 : 75 Serb T:4 / 25 Sirt T:2-D:45sn 5x100 : Serb T:3, D:45sn 100 Serb, T:1</p>
2. SEANS	<p>2x100 : 100 Serb / 100 Sirt, T:2-D:60sn 3x50 : Ser, T:3-D:60sn 2x100 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:60sn 3x50 : Ser T:4-D:60sn 1x100 : 25 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn 100 Serb, T:1</p>	<p>1x200 : 100 Serb / 100 Sirt, T:2-D:60sn 2x100 : Ser, T:3-D:60sn 1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:60sn 2x100 : Ser T:4-D:60sn 1x200 : 25 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn 2x100 : Ser T:3-D:60sn 100 Serb, T:1</p>	<p>1x200 : 100 Serb / 100 Sirt, T:2-D:45sn 4x100 : Ser, T:3-D:45sn 1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn 3x100 : Ser T:4-D:45sn 1x200 : 25 Serb / 25 Sirt, T:3-D:45sn 2x100 : Ser T:5-D:45sn 100 Sirt Drill, T:2-D:60sn 1x300 : 50 Ser T:3 / 50 Ser T:2 100 Serb, T:1</p>
3. SEANS	<p>100 : 50 Serb / 50 Drill, T:2-D:60sn 2x100 : Serb, T:2, D:60sn 2x50 : Serb, T:3, D:60sn 2x100 : Serb, T:4, D:60sn 2x50 : Serb, T:4, D:60sn 100 Sirt, T:1</p>	<p>200 : 100 Serb / 100 Sirt Drill, T:2-D:60sn 2x200 : Serb, T:2, D:60sn 2x150 : Serb, T:3, D:60sn 2x100 : Serb, T:4, D:60sn 2x50 : Serb, T:4, D:60sn 100 Sirt, T:1</p>	<p>1x400 : Serb, T:2, D:45sn 1x300 : Serb, T:3, D:45sn 1x200 : Serb, T:4, D:45sn 1x100 : Serb, T:4, D:45sn) x2 Set, D:60sn 100 Sirt, T:1</p>
4. SEANS	<p>2x100 : Serb, T:2-D:60sn 100 : 50 Serb Ayak / 50 Serb, T:3-D:60sn 100 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:60sn 2x100 : 25 Serb T:3 / 75 Serb T:1-D:60sn 8x25 : 1 Serb T:4 / 1 Serb T:1-D:60sn 100 Serb, T:1</p>	<p>200 : Serb, T:2-D:45sn 200 : 50 Serb Ayak / 50 Serb, T:3-D:60sn 200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:60sn 2x100 : 25 Serb T:4 / 75 Serb T:2-D:60sn 8x25 : 1 Serb T:5 / 1 Serb T:2-D:45sn 200 Serb, T:1</p>	<p>200 : Serb, T:2-D:45sn (200 : 100 Serb Ayak/ 100 Serb, T:3-D:45sn 200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:45sn 200 : 25 Serb T:4 / 75 Serb T:2-D:45sn 8x25 : 1 Serb T:5 / 1 Serb T:2-D:30sn) x2 set,-D:60sn 100 Serb, T:1</p>

Serb: Serbest (crawl) yüzme tekniği • **T:** Tempo • **D:** Dinlenme süresi

2. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (850m)	2. SEVİYE (1.250m)	3. SEVİYE (2.000m)
1. SEANS	<p>100 : Serb T:2-D:60sn 1x100 : Serb Drill*, T:3-D:60sn 2x50 : Serb Ayak, T:3-D:60sn 1x100 : Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb T:3-D:60sn 2x50 : Serb T:4-D:60sn 200 : Serb/Sirt, T:1</p>	<p>200 : Serb T:2-D:60sn 100 : Serb Drill*, T:2-D:60sn 100 : Serb Ayak, T:3-D:6 sn 1x200 : Serb, T:3-D:60sn 2x100 : Serb T:3-D:60sn 4x50 : Serb T:4-D:60sn 200 : Serb/Sirt, T:1</p>	<p>200 : Serb T:2-D:45sn [100 : Serb Drill*, T:3-D:30sn 100 : Serb Ayak, T:3-D:30 sn] x2 Set 1x200 : Serb, T:3-D:45sn 2x100 : Serb T:4-D:45sn 4x50 : Serb T:5-D:45sn x 2 Set-D:60sn 200 : Serb/Sirt, T:1 *Serb Drill: 25 sağ kol/ 25 sol kol / 50 3 kol 1 nefes)</p>
2. SEANS	<p>2x100 : 100 Serb/100 Sirt, T:2 - D:45sn 2x50 : 1 Serb Drill / 1 Farklı Stil Drill, T:2-D:60sn 1x100 : Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb Ayak, T:3-D:60sn 1x100 :100 Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb 25 sağ kol / 25sol kol-D:60sn 1x100: 75 Serb T:2 / 25 Serb T:4 100 Serb T:1</p>	<p>1x150 : 50 Serb/50 Sirt/50serb, T:2-D:60sn 2x50 : 1 Serb Drill / 1 Farklı Stil Drill, T:2-D:45sn 1x150 : Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb Ayak, T:3-D:45sn 1x150 :100 Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb 25 sağ kol /25 sol kol (etkilli ayak) D:45sn 100 sirt dril 1x300 : 75 Serb T:2 /25 Serb T:4 100 Serb T:1</p>	<p>1x200 : 100 Serb / 100 Sirt, T:2 - D:45sn 4x50 : 1 Serb Drill / 1 Farklı Stil Drill, T:3 D:30sn 1x200 : Serb, T:3 D:45sn 4x50 : Serb Ayak, T:3 D:30sn 1x200 : 100 Serb, T:3 D:45sn 4x50 : Serb 25 sağ kol /25sol kol (etkilli ayak) D:30sn 100 sirt dril 1x500 : 75 Serb T:2 / 25 Serb T:4 200 Serb T:1</p>
3. SEANS	<p>1x200 : Serb, T:2-D:60sn 1x100 : 50 Serb T:3 /50 Serb T:2-D:60sn 1x200 : Serb, T:2 -D:60sn 1x100 : 50 Serb T:4 /50 Serb T:2-D:60sn 2x50 : Serb, T:4-D:60sn 200 Serb T:1</p>	<p>1x400 : Serb, T:2-D:60sn 1x300 : 150 Serb T:3 /150 Serb T:2-D:60sn 1x200 : Serb, T:3 -D:60sn 1x100 : 50 Serb T:4 /50 Serb T:2-D:60sn 2x50 : Serb, T:4-D:60sn 100 Serb T:1</p>	<p>1x600 : Serb, T:2-D:60sn 1x500 : 100 Serb T:3 /100 Serb T:2-D:60sn 1x400 : Serb, T:3-D:60sn 1x300 : 100 Serb T:4 / 100 Serb T:2-D:60sn 1x200 : Serb, T:4-D:60sn 100 Serb T:1</p>
4. SEANS	<p>2x100 : Serb T:2-D: 60sn 4x50 : Serb Ayak T:3-D: 60sn 1x100 : Serb, T:3-D:60sn 4x50 : 25 Serb T:5 / 25 Serb T:1-D: 60sn 1x100 : 50 Serb T:2 / 50 Serb T:4-D:60sn 2x50 : Serb Drill/Başka Stil Drill, T:3 -D:60sn 100 : Serb / Sirt T:1</p>	<p>3x100 : Serb T:2-D: 60sn 3x100 : Serb Ayak-D: 60sn 4x50 : 25 Serb Artan T:2-T:5 */ 25 Serb T:1-D: 45sn 4x50 : 1 Serb T:5/ 1 Serb T:2 -D:45sn 3x50 : Serb Ayak/Drill/Başka Stil Drill, T:3 -D:45sn 100 Serb / Sirt T:1</p>	<p>3x200 : Serb T:2-D: 45sn 3x100 : Serb Ayak-D: 45sn 4x50 : 25 Serb Artan T:2-T:5 */ 25 Serb T:1-D: 30sn [4x50 : 1 Serb T:5 / 1 Serb T:2] -D:30sn x2 Set-D:60sn 2 x3 x50 : Serb Ayak/Drill/Başka Stil Drill), T:3 -D:30sn 200 Serb / Sirt T:1</p>

3. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (950m)	2. SEVİYE (1.650m)	3. SEVİYE (2.200m)
1. SEANS	<p>1x200 : Serb 25 Ayak / 25 Yüzme, T:2 D:60sn</p> <p>1x100 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Ayak, T:3 D:60sn</p> <p>2x50 : Serb, T:4-D:45sn</p> <p>1x100 : Serb T:2-D:45sn</p> <p>2x50 : Serb T:4-D:45sn</p> <p>1x100 : Serb T:2-D:60sn</p> <p>2x50 : Serb T:5-D:60sn</p> <p>150 Serb, T:1</p>	<p>1x300 : Serb 25 Ayak / 25 Yüzme, T:3 D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, T:3-D:60sn</p> <p>1x300 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Ayak, T:3 D:45sn</p> <p>200 Serb T:1, D:60</p> <p>4x50 : Serb, T:3-D:45sn</p> <p>1x50 : Serb, T:5-D:45sn</p> <p>4x50 : Serb, T:3-D:45sn</p> <p>1x50 : Serb, T:5, D:45sn</p> <p>200 Serb 50 Drill / 50 Yüzme, T:1</p>	<p>1x300 : Serb 25 Ayak / 25 Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, T:3-D:45sn</p> <p>1x300 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Ayak, T:3, D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, T:4-D:45sn</p> <p>200 Serb, T:1-D:60sn</p> <p>4x50 : Serb, T:3-D:30sn</p> <p>4x50 : Serb, T:4-D:45sn</p> <p>4x50 : Serb, T:3-D:30sn</p> <p>4x50 : Serb, T:5-D:45sn</p> <p>200 Serb, T:1</p>
2. SEANS	<p>2x100 : Serb 50 Drill / 50 Yüzme, T:2 D:60sn</p> <p>1x100 : 25 Serb Ayak / 25 Yüzme T:3 D:60sn</p> <p>4x50 : Serb, 2 Sağ, 2 Sol Kol, T:3 D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, T:3 D:60sn</p> <p>4x50 : Serb Ayak, T:4 D:45sn</p> <p>100 : Serb T:2-D:60sn</p>	<p>1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:2-D:60sn</p> <p>1x100 : 25 Serb Drill / 25 Sirt Drill, T:2-D:60sn</p> <p>1x100 : 25 Serb Ayak / 25 Yüzme T:3-D:60sn</p> <p>6x50 : Serb +EP, T:3 D:60sn</p> <p>1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3 D:60sn</p> <p>6x50 : Serb Ayak, T:4 D:45sn</p> <p>100 Sirt Drill, T:2 D:60 sn</p> <p>300 Serb, T:2</p>	<p>1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:2-D:45sn</p> <p>2x100 : 50 Serb Drill / 50 Sirt Drill, T:2 D:45sn</p> <p>1x200 : 50 Serb Ayak / 50 Yüzme T:3 D:60sn</p> <p>8x50 : Serb +EP, T:3 D:45sn</p> <p>1x200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3 D:45sn</p> <p>8x50 : Serb Ayak, T:4-D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, 50 Drill / 50 Yüzme, T:3 D:45sn</p> <p>100 Sirt Drill, T:2 D:60 sn</p> <p>300 Serb, T:2</p>
3. SEANS	<p>1x100 : Serb Yüzme, T:2 D:60</p> <p>2x50 : Serb Yüzme, T:3 D:60sn</p> <p>2x50 : Serb Drill, T:3 D:60sn</p> <p>2x50 : Serb Ayak, T:2 D:60sn</p> <p>1x100 : Serb, T:3 D:60sn</p> <p>1x150 : Serb, 100 T:2 / 50 T:4 D:60</p> <p>1x200 : Serb, 150 T:2 / 50 T:4 D:60</p> <p>100 Sirt 50 Ayak / 50 Yüzme</p>	<p>1x200 : 50 Serb / 50 Sirt Drill, T:2-D:60sn</p> <p>2x50 : Serb Ayak, T:2-D:45sn</p> <p>2x50 : Serb Drill, T:3-D:45sn</p> <p>2x50 : Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>1x100 : Serb. T:3-D:60sn</p> <p>1x200 : Serb. 50 T:2 / 50 T:4-D:60</p> <p>1x300 : Serb. 100 T:2 / 50 T:4-D:60</p> <p>1x400 : Serb. 150 T:2 / 50 T:4-D:60</p> <p>100 Sirt 50 Ayak/ 50 Yüzme</p>	<p>1x200 : Serb / Sirt, T:2-D:30sn</p> <p>2x50 : Serb Ayak, T:2-D:30sn</p> <p>2x50 : Serb Drill, T:3-D:30sn</p> <p>2x50 : Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>1x100 : Serb. T:3-D:45sn</p> <p>1x200 : Serb, 100 T:2 / 100 T:4-D:45</p> <p>1x300 : Serb. 100 T:2 / 100 T:4-D:45</p> <p>1x400 : Serb. 100 T:2 / 100 T:4-D:60</p> <p>1x500 : Serb. 100 T:2-D:60</p> <p>200 Sirt 50 Ayak / 50 Yüzme</p>
4. SEANS	<p>2x100 : 50 Serb / 50 Sirt, D:60sn</p> <p>4x50 : Serb, T:4-D:60sn</p> <p>1x100 : Serb 50 Drill / 50 Yüzme, T:2 D:60sn</p> <p>4x50 : Serb Ayak, T:4-D:60sn</p> <p>1x100 : Sirt 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:60sn</p> <p>200 : Serb, 100 T:2 / 100 T:3-D:60sn</p>	<p>1x200 : Serb, D:60sn</p> <p>6x50 : Serb +PB, T:3-D:60sn</p> <p>1x200 : Serb 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:60sn</p> <p>6x50 : Serb Ayak, T:4-D:60sn</p> <p>1x200 : Sirt 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:60sn</p> <p>300 : Serb, 100 T:2 / 100 T:3/ 100 T:4-D:60sn</p> <p>100 Serb, T:1</p>	<p>1x300 : Serb, D:60sn</p> <p>8x50 : Serb +PB, T:4-D:45sn</p> <p>1x200 : Serb 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:45sn</p> <p>8x50 : Serb Ayak, T:4-D:45sn</p> <p>1x200 : Sirt 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:45sn</p> <p>3x200 : Serb, 150 T:3 / 50 T:4-D:60sn</p> <p>100 Serb, T:1</p>

Serb: Serbest (crawl) yüzme tekniği • **T:** Tempo • **D:** Dinlenme süresi

Not: **+EP** : el pedalı ile, **+PB**: pull-buoy ile

4. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (1.050m)	2. SEVİYE (1.650m)	3. SEVİYE (2.200m)
1. SEANS	<p>100 Serb Drill*, T:2-D:60sn 200 Serb 25 Ayak / 75 Yüzme, T:2-D:60sn 2x50 : Serb, T:4-D:45sn 2x100 : Serb, T:3-D:60sn 2x50 : Serb, T:4-D:45sn 2x100 : Serb, T:3-D:60sn 100 Serb Drill*, T:2-D:60sn 100 Sirt Ayak *Serb Drill: 25 sağ kol / 25 sol kol/ 50 3kol1 nefes)</p>	<p>200 Serb Drill*, T:2-D:45sn 200 Serb 25 Ayak / 75 Yüzme, T:2-D:45sn 2x50 : Serb +PB, T:4-D:45sn 2x100 : Serb, T:3-D:45sn 2x50 : Serb +PB, T:4-D:45sn 2x100 : Serb, T:3-D:45sn 200 Serb Drill*, T:2-D:45sn 300 Serb 25 Ayak / 75 Yüzme, T:3-D:45 100 Sirt Ayak *Serb Drill: 25 sağ kol/ 25 sol kol/ 50 3kol1 nefes)</p>	<p>400 Serb Drill*, T:2-D:45sn 300 Serb 25 Ayak / 75 Yüzme, T:2-D:45sn 100 Sirt Ayak 2x50 : Serb +PB, T:4-D:30sn 2x100 : Serb, T:3-D:30sn 2x50 : Serb +PB, T:4-D:30sn 2x100 : Serb, T:3-D:30sn 400 Serb Drill*, T:2-D:45sn 300 Serb 25 Ayak / 75 Yüzme, T:3-D:45sn 100 Sirt Ayak *Serb Drill: 25 sağ kol / 25 sol kol/ 50 3kol1 nefes)</p>
2. SEANS	<p>1x100 : Serb 50 yüzme / 50 Drill, T:3-D:60 2x50 : Serb 25 Drill / 25 Ayak, T:3, D:60sn 1x100 : Serb 3kol 1 nefes, T:3-D:60sn 2x50 : Serb 25 Sağ / 25 Sol Kol, T:3-D:60sn 1x100 : Serb 75 T:3 / 25 T:4-D:60sn 2x50 : Sirt 25 Ayak / 25 Yüzme-D:60sn 1x100 : Serb 50 T:3 / 50 T:4-D:60sn 2x50 : Serb Ayak, T:4-D:60sn 200 Serb T:2</p>	<p>1x200 : Serb 50 yüzme / 50 Drill, T:3-D:60sn 2x100 : Serb 50 Drill / 50 Ayak, T:3-D:45sn 1x200 : Serb + EP 3kol 1 nefes, T:3-D:60sn 2x100 : Serb 25 Sağ / 25 Sol Kol/50 Yüzme, T:3-D:45sn 1x200 : Serb 75 T:3 / 25 T:4-D:60sn 2x100 : Sirt 50 Ayak T:3 / 50 Yüzme T:4-D:60 1x200 : Serb T:2 2x100 : Serb Ayak, T:4-D:30sn 400 Serb T:2</p>	<p>1x300 : Serb 50 yüzme / 50 Drill, T:3-D:45sn 2x100 : Serb 50 Drill / 50 Ayak, T:3-D:45sn 1x300 : Serb + EP 3kol 1 nefes, T:3-D:45sn 2x100 : Serb 25 Sağ / 25 Sol Kol / 50 Yüzme, T:3-D:45sn 1x300 : Serb 75 T:3 / 25 T:4-D:45sn 2x100 : Sirt 50 Ayak T:3 / 50 Yüzme-T:4 D:45 1x300 : Serb T:2 6x50 : Serb Ayak, T:4-D:30sn 100 Serb T:1</p>
3. SEANS	<p>100 : Serb 50 Yüzme / 50 Drill, T:3-D:60sn 100 : Serb 25 Ayak / 50 Drill / 25 Yüzme, T:3-D:60sn 12 dk : Serb 150 T:2 / 50 T:4-D:60 (-600m) 200 : 50 Serb Drill / 50 Sirt Yüzme, T:1</p>	<p>300 : Serb 50 Yüzme / 50 Drill, T:3-D:60sn 200 : Serb 25 Ayak / 50 Drill / 25 Yüzme, T:3-D:60sn 20 dk : Serb 150 T:2 / 50 T:4-D:60 (-1000m) 200 : 50 Serb Drill / 50 Sirt Yüzme, T:1</p>	<p>300 : Serb 50 Yüzme/50 Drill, T:3-D:45sn 200 : Serb 25 Ayak / 50 Drill / 25 Yüzme, T:3-D:45sn 30 dk : Serb 150 T:2 / 50 T:4-D:60 (-1600m) 100 : Serb Drill T:1</p>
4. SEANS	<p>100 : Serb 25 Ayak / 25 Yüzme, T:3-D:45sn 2x100 : Serb, T:3-D:45sn 100 : Sirt 50 Ayak / 50 Drill-D:45sn 2x100 : Serb, 75 T:3 / 25 T:4-D:60sn 100 : Sirt 50 Ayak / 50 Drill-D:60sn 4x50 : Serb, T:4-D:45sn 100 Serb 50 Drill / 50 Yüzme T:2</p>	<p>1x200 : Serb 25 Ayak/25 Yüzme, T:3-D:45sn 4x50 : Serb, T:4-D:45sn 4x100 : Serb, T:3-D:45sn 100 : Sirt 50 Ayak / 50 Drill D:45sn 2x200 : Serb, 100 T:3 / 100 T:4 D:60sn 300 Serb 50 Drill / 50 Yüzme T:2</p>	<p>1x200 : Serb 25 Ayak / 25 Yüzme, T:3-D:45sn [4x50 : Serb, T:4-D:30sn 3x100 : Serb, T:3-D:30sn 100 : Sirt 50 Ayak / 50 Drill-D:30sn 2x200 : Serb, 100 T:3 / 100 T:4-D:45sn] x2 set D:60sn 100 Serb T:1</p>

Serb: Serbest (crawl) yüzme tekniği • **T:** Tempo • **D:** Dinlenme süresi

Not: +EP : el pedalı ile, +PB: pull-buoy ile

5. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (950m)	2. SEVİYE (1.800m)	3. SEVİYE (2.500m)
1. SEANS	<p>1x200 : 50 Sirt / 50 Serb T:2-D:60sn</p> <p>6x100 : Serb T:3 (ilk 3-D:45sn, son 10-D:30sn)</p> <p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:1</p>	<p>1x200 : 50 Sirt / 50 Serb, T:2-D:45sn</p> <p>4x100 : 25 Serb Ayak / 50 Serb Drill / 25 Serb, T:3-D:45sn</p> <p>10x100 : Serb, T:3 (ilk 5-D:30sn, son 5-D:20sn)</p> <p>200 : Sirt, T:1</p>	<p>1x200 : 50 Sirt / 50 Serb, T:3-D:45sn</p> <p>2x100 : 25 Serb Ayak / 50 Serb Drill / 25 Serb, T:3-D:30sn</p> <p>20x100 : Serb, T:3 (ilk 10-D:30sn, son 10-D:20)</p> <p>100 : Sirt, T:1</p>
2. SEANS	<p>3x100 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Ayak / 25 Sirt, T:2-D:60s</p> <p>2x100 : Serb, 2/3/4kol Nefes, T:3-D:60sn</p> <p>3x100 : Serb Ayak, T:4-D:60sn</p> <p>200 : Serb, T:2</p>	<p>2x200 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Y. T:2-D:45s</p> <p>4x100 : 75 Serb + PB / 25 Ayak (PB önde tut) T:4-D:45sn</p> <p>1x300 : 25 Serb Ayak / 25 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:30sn</p> <p>4x100 : Serb + EP 2/3 / 5kol Nefes, T:4-D:45sn</p> <p>300 : Serb / Sirt, T:1</p>	<p>300 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Y. T:2-D:30</p> <p>4x100 : 25 Kurb Kol Serb Ayak / 75 Serb Y. T:4-D:45</p> <p>300 : 50 Serb Ayak / 50 Drill / 50 Yüzme, T:2-D:30sn</p> <p>4x100 : Serb +EP (2/3/5kol Nefes), T:4-D:45sn</p> <p>300 : 25 Sirt Ayak / 25 Sirt Drill / 50 Sirt Y. T:2-D:30sn</p> <p>4x100 : 75 Serb + PB / 25 Ayak (PB önde tut), T:4-D:45sn</p> <p>300 : Serb / Sirt, T:1</p>
3. SEANS	<p>100 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Ayak / 25 Sirt Y. T:2-D:60s</p> <p>200 : 50 Serb 3K 1Nefes/25 Sağ/25 Sol Kol, T:3-D:60s</p> <p>300 : 50 Serb T:3 / 25 Serb, T:4-D:60sn</p> <p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:60sn</p> <p>100 : Sirt Ayak, T:2</p>	<p>100 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Y. T:2-D:45sn</p> <p>200 : 50 Kurb Kol Serb Ayak / 50 Serb Drill, T:2-D:45sn</p> <p>300 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme +EP, T:3-D:45sn</p> <p>100 : Sirt Ayak-D:45sn</p> <p>500 : 50 Serb, T:3 / 25 Serb, T:4-D:45sn</p> <p>300 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:2-D:45sn</p> <p>200 : 50 Serb, T:4 / 50 Serb, T:2 -D:45sn</p> <p>100 : Serb, T:2</p>	<p>100 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>200 : 50 Kurb Kol Serb Ayak / 50 Serb Drill, T:2-D:45sn</p> <p>300 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme +EP, T:3-D:45sn</p> <p>400 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn</p> <p>100 : Sirt Ayak T:2 D:60sn</p> <p>500 : 50 Serb T:4 / 50 Serb, T:2-D:45sn</p> <p>400 : 50 Serb T:4 / 50 Serb Drill, T:3-D:45sn</p> <p>300 : 25 Serb T:5 / 75 Serb, T:3-D:45sn</p> <p>200 : Serb, T:2</p>
4. SEANS	<p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2-D:60sn</p> <p>4x50 : Serb 25 T:2 / 25 Serb, T:5-D: 45sn</p> <p>4x50 : Serb (3Kol 1Nefes), T:4-D:45sn</p> <p>2x100 : 75 Serb T:3 / 25 Serb, T:4-D:60sn</p> <p>100 : Sirt, T:2</p>	<p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2-D:45sn</p> <p>200 : 50 tercihi Drill / 50 Serb Y. -D:45sn</p> <p>8x50 : Serb + PB (3 Kol 1 Nefes), T:4,-D:30sn</p> <p>8x50 : 25 Serb T:5 / 25 Serb, T:3-D:30sn</p> <p>400 : 75 Serb T:2 / 25 Serb, T:4 D:45sn</p> <p>200 : Sirt / Serb, T:2</p>	<p>300 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2-D:45sn</p> <p>300 : 50 tercihi Drill / 50 Serb Y., T:3-D:45sn</p> <p>12x50 : Serb +PB T:4 (3Kol 1Nefes)-D: 30sn</p> <p>12x50 : 25 Serb T:5 / 25 Serb, T:2-D:30sn</p> <p>600 : 75 Serb T:2 / 25 Serb, T:4-D:45sn</p> <p>100 : Sirt, T:1</p>

6. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (1.050m)	2. SEVİYE (1.800m)	3. SEVİYE (2.500m)
1. SEANS	<p>200 : Serb Drill / Serb Y, T:2-D:60sn</p> <p>4x50 : Serb Ayak +AT, T:3, D:60sn</p> <p>6x100 : 50 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:3 -D:60sn</p> <p>100 : 50 Sirt Ayak / 50 Sirt Drill, T:2</p>	<p>200 : Serb Drill / Serb Y, T:2-D:45sn</p> <p>4x50 Serb Ayak +AT, T:3, D:45sn</p> <p>2x600 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:3 -D:60sn</p> <p>200 : 50 Sirt Ayak / 50 Sirt Drill/100 Serb, T:2</p>	<p>200 : Serb Drill / Serb Y, T:2-D:45sn</p> <p>4x50 Serb Ayak +AT, T:4, D:45</p> <p>3x600 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:3 D:60</p> <p>300 : 50 Sirt Ayak / 50 Sirt Drill / 100 Serb, T:2</p>
2. SEANS	<p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:2-D:60sn</p> <p>100 : 75 Serb / 25 Sirt Ayak, T:2-D:60sn</p> <p>6x50 : Serb (3kol 1Nefes), T:3-D:45sn</p> <p>6x50 : 50 Serb Ayak +AT, T:4-D:45sn</p> <p>100 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn</p> <p>100 : Serb, T:2</p>	<p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:2-D:60sn</p> <p>300 : 75 Serb / 25 Sirt, T:2-D:60sn</p> <p>6x50 : Serb +PB (3kol1Nefes), T:3-D:45sn</p> <p>6x50 : 50 Serb Ayak +AT, T:4-D:45sn</p> <p>6x50 : Serb +EP (3kol 1Nefes), T:3-D:45sn</p> <p>300 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn</p> <p>100 : Serb, T:2</p>	<p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn</p> <p>400 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn</p> <p>6x50 : Serb +PB (3kol 1Nefes), T:3-D:45sn</p> <p>6x50 : 50 Serb Ayak +AT, T:4-D:45sn</p> <p>6x50 : 25 Serb Ayak Kurb Kol / 25 Drill, T:4-D:45sn</p> <p>6x50 : Serb +EP (3kol 1Nefes), T:3-D:60sn</p> <p>400 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3</p> <p>200 : Serb, T:2</p>
3. SEANS	<p>3x100 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>2x150 : 75 Serb, T:3, 25 Serb, T:4-D:60sn</p> <p>100 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill, T:2 D:60sn</p> <p>2x150 : 75 Serb / 25 Serb 2kol / 3kol 1Nefes, T:3-D:60s</p> <p>100 : Sirt, T:2</p>	<p>200 : Serb Drill, T:3-D:45</p> <p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>2x200 : 75 Serb, T:3 / 25 Serb, T:4-D:45sn</p> <p>200 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill / 100 Serb, T:2 D:60sn</p> <p>2x200 : 75 Serb, T:3 / 25 Serb 2kol / 3kol, T:4-D:60sn</p> <p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>100 : Sirt, T:2</p>	<p>100 : Serb Drill, T:3-D:45</p> <p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>4x200 : 75 Serb, T:3, 25 Serb, T:4-D:45sn</p> <p>200 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill / 100 Serb, T:2-D:60</p> <p>4x200 : 75 Serb, T:3 / 25 Serb 2kol / 3kol, T:4-D:45sn</p> <p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3-D:45sn</p> <p>100 : Sirt, T:2</p>
4. SEANS	<p>200 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2-D:60</p> <p>4x50 : Serb Ayak AT, T:3-D:45sn</p> <p>400 : 150 Serb, T:2 / 50 Serb, T:3 -D:60</p> <p>4x50 : Serb Ayak AT,, T:3-D:45sn</p> <p>100 : Sirt Yüzme, T:2</p>	<p>600 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2 -D:60</p> <p>4x50 : 1 Sirt Ayak/1 Serb Ayak AT,, T:3, D:45sn</p> <p>800 : 150 Serb, T:3 / 50 Serb, T:4 -D:60</p> <p>4x50 : 1 Sirt Ayak/1 Serb Ayak +AT, T:3, D:45sn</p> <p>100 : Sirt Yüzme, T:2</p>	<p>1000 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2 -D:60</p> <p>4x50 : 1 Sirt Ayak / 1 Serb Ayak AT,, T:3, D:30sn</p> <p>1000 : 150 Serb, T:3 / 50 Serb, T:4 -D:60</p> <p>4x50 : 1 Sirt Ayak / 1 Serb Ayak AT,, T:3, D:30sn</p> <p>100 : Sirt Yüzme, T:2</p>

Serb: Serbest (crawl) yüzme tekniği • **T:** Tempo • **D:** Dinlenme süresi
Not: +EP : el pedalı ile, **+PB:** pull-buoy ile, **+AT:** ayak tahtası ile

7. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (1.100m)	2. SEVİYE (2.000m)	3. SEVİYE (2.500m)
1. SEANS	<p>100 : 75 Serb/ 25 Serb Ayak T:2-D:60sn 4x100 : 25 Serb Ayak/50 Serb Drill /25 Sirt Y, T:3- D:60sn 4x100 : Serb,T:4 -D:60sn 200 : Sirt / Serb, T:1</p>	<p>200: 75 Serb/ 25 Serb Ayak T:2-D:45sn 4x100: 25 Serb Ayak / 50 Serb Drill / 25 Sirt Y, T:3- D:45sn 8x100 : Serb, T:4 -D:45sn 8x50 : T:4 - D:30sn 100 : Sirt, T:1</p>	<p>500 : 75 Serb / 25 Serb Ayak T:2-D:45sn 5x100 : 25 Serb Ayak / 50 Serb Drill / 25 Sirt Y, T:3- D:30sn 10x100 : Serb, T:4 -D:20sn 10x50 : T:4 - D:20sn 100 : Sirt, T:1</p>
2. SEANS	<p>200 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Y. T:2-D:60sn 3x100 : Serb (2/3/5 kol Nefes), T:4- D:60sn 100 : 25 Sirt Ayak / 50 Serb Drill / 50 Y., T:2- D:60sn 3x100 : Serb, T:4- D:60sn 200 : Serb / Sirt, T:1</p>	<p>300 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Yüzme, T:2-D:30sn 5x100 : Serb +EP (2/3/5 kol Nefes), T:4- D:30sn 200 : 25 Sirt Ayak / 50 Serb Drill / 50 Yüzme, T:2- D:30sn 5x100 : Serb, T:4- D:30sn 200 : 25 Sirt Ayak / 25 Sirt Drill / 50 Sirt Y., T:2-D:30sn 300 : Serb / Sirt, T:1</p>	<p>300 : 50 Serb Drill / 25 Sirt Drill / 25 Sirt Y., T:2-D:30sn 5x100 : Serb +EP (2/3/5 kol Nefes), T:4- D:30sn 200 : 25 Sirt Ayak / 50 Serb Drill / 50 Yüzme, T:2- D:30sn 5x100 : Serb, T:4- D:30sn 200 : 25 Sirt Ayak / 25 Sirt Drill / 50 Sirt Y. T:2-D:30sn 5x100 Serb, T:4- D:20sn 300 : Serb / Sirt, T:1</p>
3. SEANS	<p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3 -D:60sn 100 : Serb Ayak +AT -D:60sn 200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:60sn 200 : Serb T:3 - D:60sn 200 : 50 tercihi Drill / 50 Sirt Yüzme, T:3-D:60sn 100 : 25 Serb T:4 / 75 Serb, T:3-D:45sn 100 : Serb, T:2</p>	<p>100 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3 -D:45sn 2x100 : Serb Ayak +AT (50 T:2 /50 T:3) -D:45sn 200 : 50 Serb / 50 Sirt +PB, T:3-D:60sn 400 : Serb T:3 - D:60sn 200 : Serb +EP T:4 - D:60sn 400 : Serb T:4 - D:60sn 200 : 50 tercihi Drill/50 Sirt Y., T:3-D:60sn 200 : 25 Serb T:5 / 75 Serb, T:3-D:45sn 100 : Serb, T:2</p>	<p>100 : 50 Serb Drill / 50 Serb Yüzme, T:3 -D:30sn 100 : Serb Ayak +AT (50 T:2 / 50 T:3)-D:30sn 300 : 50 Serb / 50 Sirt +PB, T:3-D:45sn 300 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn 500 : Serb +EP T:4 - D:60sn 500 : Serb T:4 - D:60sn 300 : 50 tercihi Drill / 50 Sirt Y., T:3-D:45sn 300 : 25 Serb T:5 /75 Serb, T:3-D:45sn 100 : Serb, T:2</p>
4. SEANS	<p>100 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2 -D:60sn 200 : 50 tercihi drill / 25 Serb / 25Sirt, T:3-D:60sn 4x50 : Serb +EP, T:4 (3 Kol 1 Nefes) D:45sn 4x25 : 25 Serb, T:5 - D:45sn 100 : Sirt Ayak / Drill 4x50 : Serb +PB, T:3 (3 Kol 1 Nefes) D:45sn 4x25 : 25 Serb T:5 - D:45sn 100 : Sirt Ayak / Serb, T:1</p>	<p>200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2 -D:60sn 300 : 50 tercihi drill / 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:60sn 6x50 : Serb +EP, T:4 (3 Kol 1 Nefes) - D:45sn 6x25 : 25 Serb, T:5 - D:45sn 100 : Sirt Ayak / Drill 6x50 : Serb +PB, T:3 (3 Kol 1 Nefes) - D:45sn 6x25 : 25 Serb T:5 - D:30sn 300 : 75 Serb T:2 / 25 Serb, T:3-D:60sn 200 : Sirt Ayak / Yüzme, T:1</p>	<p>400 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:2 -D:45sn 300 : 50 tercihi drill / 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn 6x50 : Serb +EP, T:4 (3 Kol 1 Nefes) D:30sn 6x25 : 25 Serb, T:5 - D:45sn 100 : Sirt Ayak / Drill 6x50 : Serb +PB, T:4 (3 Kol 1 Nefes) D:30sn 6x25 : 25 Serb T:5 - D:30sn 600 : 75 Serb T:2 / 25 Serb, T:3 D:45sn 200 : Sirt Ayak / Yüzme, T:1</p>

Serb: Serbest (crawl) yüzme tekniği • **T:** Tempo • **D:** Dinlenme süresi
Not: +EP : el pedalı ile, **+PB:** pull-buoy ile, **+AT:** ayak tahtası ile

8. HAFTA (4 SEANS)

	1. SEVİYE (1.100m)	2. SEVİYE (2.000m)	3. SEVİYE (2.500m)
1. SEANS	<p>(100 : Serb Drill / Serb, T:2 - D:45sn) 2x50 : Serb Ayak, T:4 - D:45sn 100 : Serb, T:4 - D:45sn 2x50 : Serb 25 T:5 / 25, T:3 - D:45sn 100 : Serb (uzanarak min. kol), T:4 - D:60sn) x2 set 100 Serb, T:2</p>	<p>(200 : Serb Drill / Serb, T:2 - D:45sn) 4x50 : Serb Ayak, T:4 - D:30 200 : Serb +PB , T:4 - D:45sn 4x50 : Serb 25 T:5 / 25, T:3 - D:30sn 200 : Serb (uzanarak min. kol), T:4 - D:60sn) x2 set 100 Serb, T:2</p>	<p>(200 : Serb Drill / Serb, T:2 - D:30sn) 4x50 : Karışık Drill, T:3 - D:30sn 200 : Serb (uzanarak min. kol), T:4 - D:30sn 4x50 : Serb Ayak, T:4 - D:30sn 200 : Serb +PB , T:4 - D:30sn 4x50 : Serb 25 T:5 / 25, T:3 - D:30sn) x2 set 100 Serb, T:2</p>
2. SEANS	<p>100 : 50 Serb / 50 Sirt, T:2 -D:45sn 100 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3 -D:60sn 1x200 : Serb, T:4 - D:60sn 2x100 : Serb (3kol 1Nefes), T:3 - D:60sn 4x50 : 50 Serb, T:4 - D:45sn 200 :75 Serb / 25 Sirt Ayak, T:3 - D:60sn 100 : Serb, T:2</p>	<p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn 200 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn 2x200 : Serb, T:4 - D:60sn 3x100 : Serb +PB (3kol 1Nefes), T:3-D:45sn 4x50 : 50 Serb, T:4 - D:30sn 200 :75 Serb / 25 Sirt Ayak, T:3 - D:45sn 500 : Serb, T:2</p>	<p>200 : 50 Serb / 50 Sirt, T:3-D:45sn 300 : 75 Serb / 25 Sirt, T:3-D:60sn 2x200 : Serb, T:4 - D:45sn 4x100 : Serb +PB (3kol 1Nefes), T:3-D:30sn 8x50 : 50 Serb, T:4 - D:30sn 300 :75 Serb / 25 Sirt Ayak, T:3 - D:45sn 500 : Serb, T:2</p>
3. SEANS	<p>100 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:60sn 10 dk : Serb T:3-D:60sn 2x100 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill, T:3 - D:60sn 10 dk : Serb T:3-D:60sn 100 : 50 Sirt / 50 Serb, T:1</p>	<p>100 : Serb Drill, T:2 - D:45sn 200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:60sn 10 dk : Serb T:3-D:60sn 4x100 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill, T:3-D:60 10 dk : Serb T:3-D:60sn 200 : 50 Sirt / 50 Serb, T:2-D:45sn</p>	<p>100 : Serb Drill, T:2 D:45sn 200 : 50 Serb Drill / 50 Serb, T:3-D:45sn 15 dk : Serb T:3-D:45sn 4x100 : 50 Sirt Ayak / 50 Serb Drill, T:3-D:60 15 dk : Serb T:3-D:45sn 200 : 50 Sirt / 50 Serb, T:2-D:45sn</p>
4. SEANS	<p>100 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2 -D:60sn 6x50 : 1 Sirt Ayak / 1 Serb Ayak +AT, T:3, D:60sn 200 : 150 Serb, T:3 / 50 Serb, T:4 -D:60sn 6x50 : Serb Ayak +AT, T:3, D:60sn 200 : Sirt Ayak / Serb, T:2</p>	<p>300 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2 -D:60sn 8x50 : 1 Sirt Ayak / 1 Serb Ayak +AT T:3, D:30sn 300 : 150 Serb, T:3 / 50 Serb, T:4 -D:60sn 8x50 : Serb Ayak +AT, T:3, D:30sn 400 : Serb (Her 25m farklı hız) -D:60sn 200 : Sirt Ayak / Serb, T:2</p>	<p>400 : 150 Serb / 50 2Sağ 2Sol Kol, T:2 -D:60 8x50 : 1 Sirt Ayak / 1 Serb Ayak +AT, T:3 D:30sn 600 : 150 Serb, T:3 / 50 Serb, T:4 -D:60sn 8x50 : Serb Ayak +AT, T:3, D:30sn 600 : Serb (Her 25m farklı hız) -D:60sn 200 : Sirt Ayak / Serb, T:2</p>

Seviyelere göre “Serbest Stil Yüzme Tempoları” 50, 100, 200m setleri için hedef dereceler:

Yüzme Seviyesi*	50m					100m					200m				
	T:1	T:2	T:3	T:4	T:5	T:1	T:2	T:3	T:4	T:5	T:1	T:2	T:3	T:4	T:5
3.Seviye A (1:40)	00:52	00:50	00:48	00:46	00:44	01:51	01:46	01:42	01:38	01:34	03:54	03:44	03:34	03:25	03:17
3.Seviye B (1:50)	01:00	00:57	00:55	00:52	00:50	02:05	01:59	01:54	01:50	01:45	04:20	04:10	03:49	03:49	03:40
2.Seviye A (2:00)	01:06	01:03	01:00	00:57	00:55	02:17	02:11	02:05	02:00	01:56	04:47	04:34	04:22	04:11	04:01
2.Seviye B (2:10)	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	02:27	02:21	02:15	02:09	02:04	05:07	04:53	04:40	04:30	04:19
1.Seviye A (2:20)	01:18	01:15	01:12	01:08	01:06	02:42	02:35	02:28	02:22	02:17	05:37	05:21	05:08	04:55	04:44
1.Seviye B (2:30)	01:24	01:21	01:17	01:14	01:11	02:55	02:47	02:40	02:33	02:27	06:02	05:45	05:31	05:17	05:05

*800m üzeri yarışlarda 100m ortalamasına göre yüzme seviyesi A ve B olarak örneklenmiştir. Bu tabloyu örnek olarak kabul ederek ara dereceleri yaklaşık olarak hesaplayabilirsiniz.

Program hedefi, açık su yarışları olduğu için bu gruplarda 6. Tempo “çok hızlı” setler antrenman içeriğinde yer almamaktadır.