



## Örnek bir egzersiz planı spor deneyimi olan koşucular için

### Temel bilgiler

Bu egzersiz planı, gündelik yaşamda aktif olan, biraz spor deneyimi olan ve (yeniden) düzenli olarak hareket etmek ya da hareket çeşitliliği sağlamak isteyen insanlar için bir yol göstericidir. Bu plan, bireysel tercihlere ve koşullara uyarlanabilir.

En ideal şekilde egzersiz yapabilmemiz için aktivitelerin yoğunluğu ve hareketleri yaparken kendinizi nasıl hissetmeniz gerektiği hakkında bilgi verilir. Bunlar aşağıdaki ölçüğe dayanmaktadır (Borg\*\*a göre):

#### Hareket sizin için:

|  |  |
|--|--|
| Hiç yorucu değil<br>Çok çok kolay          |  |
| Çok kolay                                  | → Örneğin, kendi hızınızda yürümek                         |
| Kolay                                      |  |
| Biraz daha yorucu                          | → Ama kolayca katlanılabilir                               |
| Yorucu                                     |  |
| Çok yorucu                                 | → Devam etmek mümkün ama biraz dışınızı sıkmanız gerekiyor |
| Çok çok yorucu<br>Maksimum derecede yorucu |  |



#### Başlamadan önce birkaç tavsiye daha:

- Spora çok uzun ara vermeniz gerekirse, başlamadan önce doktor kontrolünden geçin.
- O gün bir maninizin olması durumunda spor programınızı bir gün önceye veya sonraya kaydırın.
- Egzersizi belirtilen sürede ve ön görülen efor derecesinde yapamadığınızda süreyi kısaltın.
- Vücudunuzu dinleyin ve yapamadığınızda ara verin.
- Mümkün olduğunca düz yolları tercih edin.
- Bir hafta ara vermeniz gerekirse bir önceki haftanın planı ile yeniden başlayın.
- 4. haftadan sonra tekrar 1. hafta planı ile başlayabilirsiniz. Alternatif olarak 1. hafta planını esas alıp süreleri gittikçe uzatabilirsiniz (örneğin 30 dk yerine 35 dk gibi) veya 4. ünite olarak serbest bir günde fazladan koşu yapabilirsiniz.

\*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381

 **Örnek bir egzersiz planı**  
spor deneyimi olan koşucular için

| Gün       | Aktivite  | Açıklama  | Yaklaşık süre  |
|-----------|---|---|----------------|
| Hafta 1   |   |   |                |
| Pazartesi |   |   |                |
| Salı      | Koşu  | Hareket "oldukça kolay" geliyor   | 30 dk          |
| Çarşamba  |   |   |                |
| Perşembe  | Koşu  | Hareket "biraz daha yorucu" geliyor   | 40 dk          |
| Cuma      |   |   |                |
| Cumartesi | tempolu yürüyüş                                       | Hareket "oldukça kolay" geliyor   | 90 dk          |
| Pazar     |   |   |                |
| Hafta 2   |   |   |                |
| Pazartesi |   |   |                |
| Salı      | Koşu<br>Bacaklar ve kalçalar için kuvvet egzersizleri | Hareket "biraz daha yorucu" geliyor<br>Değişimli lunge (öne adım atıp dizi bükmek), 2 x 20 tekrar   | 20 dk          |
| Çarşamba  |   |   |                |
| Perşembe  | Koşu<br>Koordinasyon egzersizleri                     | Hareket "oldukça kolay" geliyor<br>Tek ayak üstünde durma (bacak çok hafif bükülmüş) kapalı gözlerle, Her bacak için 2 x 3 dk (dönüşümlü)   | 30 dk<br>15 dk |
| Cuma      |   |   |                |
| Cumartesi | Koşu  | <b>Aralıklı egzersiz:</b> Isınmak için 15 dk koşu ("çok kolay")<br>3 set: 5 dk hızlı koşu ("yorucu"), 3 dk yürüyüş<br>10 dk hızı düşürmek için rahat koşu                                   | 50 dk          |
| Pazar     |   |   |                |
| Hafta 3   |   |   |                |
| Pazartesi |   |   |                |
| Salı      | Koşu<br>Bacaklar ve kalçalar için kuvvet egzersizleri | Hareket "oldukça kolay" geliyor<br>Çömelme (squat) (uyuk ve alt bacak arasında maksimum dik açığa kadar), 3 x 15 tekrar   | 20 dk          |
| Çarşamba  |   |   |                |
| Perşembe  | Koşu<br>Koordinasyon egzersizleri                     | Hareket "biraz daha yorucu" geliyor<br>Ayakta dururken, sol topuğunuzu ve sağ elinizi kalçalarınızın arkasında birleştirmek, sağ ve sol olarak dönüşümlü, 3 x 20 tekrarla bir araya getirin | 30 dk          |
| Cuma      |   |   |                |
| Cumartesi | Koşu  | <b>Aralıklı egzersiz:</b> Isınmak için 15 dk koşu ("çok kolay")<br>3 set: 5 dk hızlı koşu ("yorucu"), 3 dk yürüyüş<br>10 dk hızı düşürmek için rahat koşu ("çok kolay")                     | 50 dk          |
| Pazar     |   |   |                |
| Hafta 4   |   |   |                |
| Pazartesi |   |   |                |
| Salı      | Koşu<br>Kollar ve üst vücut için kuvvet egzersizleri  | Hareket "biraz daha yorucu" geliyor<br>Park bankında şınav, 3 x 10 tekrar   | 30 dk          |
| Çarşamba  |   |   |                |
| Perşembe  | Koşu<br>Koordinasyon egzersizleri                     | Hareket "biraz daha yorucu" geliyor<br>Ayakta dururken sol dizinizi ve sağ dirseğinizi vücudunuzun önünde bir araya getirin, sağ ve sol olarak dönüşümlü, 3 x 20 tekrar                     | 50 dk          |
| Cuma      |   |   |                |
| Cumartesi | Koşu  | <b>Aralıklı egzersiz:</b> Isınmak için 15 dk koşu ("çok kolay")<br>4 set: 4 dk hızlı koşu ("yorucu"), 3 dk rahat koşu ("çok kolay"), 15 dk hızı düşürmek için rahat koşu ("çok kolay")      | 60 dk          |
| Pazar     |   |   |                |