



Antrenmanda belirtilen zone değerlerinizi belirlemek için
www.nasilbasaririm.com

Hazırlayan :
Salih Manavoğlu
3. Kademe Bisiklet Ant.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
30 dk	75 dk	90 dk	60 dk	90 dk	120 dk	150 dk
Z2	10 x 3 tekrar Z4 üst limit Aralarda dinlenme 3dk Z2ye düşülmeli	Z3 Alt limit / antr sonu ort. hedef	1,5dk x 4 tekrar Z5 - Z6 Aralarda dinlenme 3 dk Antrenmanın genel ort. Z3	Düzde sprint 15 sn x 6 tekrar Z7 Aralarda dinlenme 4 dk Antrenmanın genel ort. Z3	Grupla sürebiliyorsan dahil ol Serbest	Uzun / sakın Antr. Gnl ort Z3
Açıklama	Açıklama	Açıklama	Açıklama	Açıklama	Açıklama	Açıklama
Genel olarak dinlenerek geçmeli. Tekniğini geliştirmeye yönelik çalışabilirsin. Hem eğlence hem kazanç sağlar. * dar dönüşler * öndekinin teker hizasında yakın sürüş * yavaş gitme çalışması vs.	Yüklenme mümkünse tırmanırken gerçekleştirilmeli. % 3 -4 grd Isınma ve soğuma periyoduna dikkat edilmeli. Yapamazsan limiti z4 girişine çek ! Yüklenme esnasında düşük kadanstan kaçınmalısın. Gün içi susuz kalma !!	Sert, ani yüklenmeler olmamalı. Daha çok akıcı bir tempo ile düşük seviyelerde verimli pedal çevirmeye yönelik çalışılmalı.	Nabız ile çalışıyorsan belirttiğim zone değerine ulaşamayacaksın. Ortalama % 5 eğimde gerçekleştirilebilecek bir çalışma. Yüklenmenin son 30sn'si ayakta ve tempoyu yükseltmeye yönelik gerçekleştirmeli. Ağır kadanstan kaçınmalısın min 60rpm	Nabız ile çalışıyorsan belirttiğim zone değerine ulaşamayacaksın. Güç olarak yarışta gerçekleştireceğin sprinti düşün. İlk 10 sn ayakta kalan 5 sn oturarak geçirmelisin. Kadansın kolay hızlanmanı sağlayacak ritimde olmalı.	Uzun tırmanış dahil edilmeli . Çeşitli, değişken yüklenmeler antrenman içine yayılabilir. Sert bir gün geçirmelisin. Bittiğinde yorulduğunu hissetmelisin. İlk 40dkdan itibaren mutlaka beslenme yapılmalı antrenman bitişi mutlaka iyi ve uzun esneme yapmalısın	180 dk'ya çıkılabilir. Tek şart, yüksek şiddetler görmemek. Araba gördüm, elektrikli bisikletin peşine takıldım, arkadaşım tempo artırdı, takip etmek, kontrol dışı yüksek ritimler yasak !

* Isınma / soğuma periyodu özel durum olmadıkça belirtmedim / antrenman rutini dışında bir durum var ise belirttim. Isınma / soğuma nasıl yapılmalı dersin; Antrenman öncesi bilinmesi gerekenler kısmını okuyabilirsin.

* Gece yatmadan, sabah kalkınca mutlaka sıvı alımı yap.

* Antrenman sonrası yemek işini kısa sürede halletmeye çalış.

* Gün içi hafif derece bile olsa dehidrasyon yaşama.

* K, Mg eksikliği yaşama.

* Aralarda idrar rengini, kokusunu kontrol et. Koyulma varsa sıvı alımında eksiksin demektir. Bu nedenle yorgunluk yaşama.

* Uyuduğun yer mümkünse bunaltıcı sıcak olmasın, ekstra sıvı kaybı yaşama, rahatsız olma. Sessiz bir ortam hazırla ve derin uyumaya çalış. / Yapabiliyorsan tabii !

* Kadans belirtmediysem serbestsin (55 rpm altında da düşürme !!)



Antrenmanda belirtilen zone değerlerinizi belirlemek için
www.nasilbasaririm.com

Hazırlayan :
Salih Manavoğlu
3. Kademe Bisiklet Ant.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Mutlaka binilmeli Z3 seviyesinde	Z3 giriş ayarında	Z3 ortaları ile sonlanmalı	Antrenman genel z3 ort. İle bitecek 5dk x 2 tekrar yüksek kadans Arada dinlenme 4 dk / Z2ye düş	Dinlen	25 dk TT (zamana karşı) Z serbest. Ant. Genel z3 - z4 bandı sona erecek	Antrenman geneli z3 girişi olacak
Açıklama Antrenman sonunda uzun esneme periyodu eklemelisin.	Açıklama yüklenme yok ! Hafif geçmeli. Sakin !	Açıklama Aero pozisyonda sürüşe yönelik çalışma yapmalısın. Düz bir hatta akıcı sürüş çıkarmaya gayret et. 5 - 10 dk lık ritimler ekleyebilirsin.	Açıklama Kadansın 100RPM civarında seyretmeli. Şiddetin çok yüksek olmamalı. Yüksek kadansta kalçan sağa sola oynamamalı.	Açıklama Yürüyüş yapmaya alıştıktan serin havada 30 dk gezebilirsin. Bisikletinin ayarlarını kontrol et, ekşiğin varsa not al, giderilmesi için plan yap.	Açıklama ısınma periyodunu 30dkya uzatabilirsin. Düz, trafiğin yoğun olmadığı bir parkur bul. 25 dk gücünü eşit dağıtarak bitirebileceğin bir yüklenme yapacaksın. Kadans serbest ancak	Açıklama Uzun, yüksek şiddet kesinlikle yok. Grup olarak çıkarsan harika olur, birbirine yakın gitme egzersizleri gerçekleştir.



Antrenmanda belirtilen zone değerlerinizi belirlemek için
www.nasilbasaririm.com

Hazırlayan :
Salih Manavoğlu
3. Kademe Bisiklet Ant.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
60 dk	90 dk	90 dk	60 dk	90 dk	90 dk	180 dk
z2 girişi	z3 genel ortalama ile bitmeli	2dk x 4 tekrar z6 yüklenme* aralarda dinlenme 4 dk antrenmanın geneli z3 üst limite yakın	z3 girişi olmak kaydı ile serbest	10sn x 5 tekrar sprint ! ant geneli z3 ile biecek	Z3 Ortalama ile bitecek	Z4 ortalama ile bitmeli açıklamayı oku

Açıklama Bugün dinlenebilirsin de ! Tercih sana kalmış. Sürüş yapmak istersen terleme noktası ! (bu sıcakta nasıl olcaksa artık) kesinlikle yüklenme yok !	Açıklama Serbestsin ! Yarına dikkat !	Açıklama *z6 ya ulaşamazsan / (nabzın son 30sn içerisinde ulaşacaktır) yukarıdaki yüklenmeyi yapma ! Bunun yerine 25dk z4 üst limite yakın biniş yap ! Kesintisiz, ağır kadans yok !	Açıklama Yüklenme yok.	Açıklama Sprintler arası 4 dk dinlenme, nabzın düşmez, hissiyatın normale dönmezse süreyi 5dkya çıkar !	Açıklama Teknik anlamda kendine zaman ayır. Grup sürüşü gerçekleştir	Açıklama Grup sürüşü olur ise tempoya yönelik çalışma yapabilirsin. Bugün sert geçmeli, yorulduğunu hissetmelisin !
---	---	--	----------------------------------	---	---	--



Antrenmanda belirtilen zone değerlerinizi belirlemek için
www.nasilbasaririm.com

Hazırlayan :
Salih Manavoğlu
3. Kademe Bisiklet Ant.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
30 dk binmeye çalış z2	8dk x 4 tekrar z5 aralarda dinlenme 4k	150 dk z2 z3 ortalama ile bitmedi	90 dk 10 sn viraj çıkışında hızlanma 7 - 8 tekrar aralarda 10 dk dinlenme	120 dk z2 z3	30 dk 30sn x 4 adet yüklenme antrenman genel z3 girişi bitmeli sprint araları 4dk dinlenme	75 dk Gran Fondo Bursa / 30 AGU 2020 102,8 km / uzun parkur ttl elev 1209m
Açıklama Dünden yorgunsan mutlaka bin !	Açıklama tırmanış esnasında yapmalısın. Kadans çok düşük olmamak şartı ile sana kalmış. Yüklenmeye bir an önce başlayacaksın ve ulaştığın şiddette tutunarak gitmeye çalışacaksın.	Açıklama yumuşak bir sürüş olmalı, dünün yorgunluğunu atlmalısın	Açıklama viraj çıkışında hızlanmaya yönelik çalış. Çok kısa, kriteriyum olabikecek bir parkur seç, kendini paralam. Antrenmanın z3 bandında bitmeli. İyi soğu ! Aşağıdaki açıklamalara dikkat et !	Açıklama Binersen yararına !! Binemezsen yürüyüş yap. (alışkınsan tabii)	Açıklama yüklenmeler ağır kadans olmamalı. Max eforla gerçekleştirmeli. Yarıştan 24 saatsine denk gelecek şekilde gerçekleştirilmeye çalışılmalı	Açıklama Başarılar dilerim Salih MANAVOĞLU ** Yarış öncesi nelere dikkat etmelisin Gran Fondo başlığı altında ayrıntılı şekilde yazdım.

* Bu hafta hiçbir ekstra faaliyet yok. Yok dağa çıktım, mangala gittim, çocuklarla aktivite vs (yap fakat çok dahil olma: ekstra yorgunluk getirecek ya da farklı kas grubu çalıştıracak aktivite yok)

* Ayrıca bisikletine, kendine yeni ekipman aldın, emin değilsen alışma süreci gerekiyorsa son dk değişikliklerinden uzak dur.

* Salı ile birlikte aldığın karbinhidrat oranını bir miktar artır. (tıka basa ye, şiş demiyorum) Glisemik indeksi düşük gıdalara yönel, kan şekerinde dalganma yaşama..

* Hava değişimi, soğuk bölgeler vs uzak dur. son dk soğuk algınlığı vs yaşama.

* Gece yatmadan, sabah kalkınca mutlaka sıvı alımı yap, dehidrasyon oluşmasın.

* K, Mg alımına dikkat et.

* Uyuduğun yer mümkünse bunaltıcı sıcak olmasın, ekstra sıvı kaybı yaşama, rahatsız olma. Sessiz bir ortam hazırla ve derin uyumaya çalış.