

BAYRAK YARIŞI ANTRENMANI

Sportif parametrelerden bir tanesi de yüksek yoğunluklu antrenmanlardır. Gerek aŐı yorgunluk yapması, gerek aŐı ihtiyaç duymamamız açısından bu antrenmanları çok sık yaptırmiyorum. Bu sezon, bu antrenmanları bayrak yariŐları formatında, bir Őenlik havasında yaptırmak istedim.

Hem tüm takım bir araya geliyor ve kaynaŐıyor. Hem bir rekabet ortamı ile kendimizi deniyoruz. Hem de rutinden çıkınca ne tarz deęiŐimler yaŐıyorsunuz onu gözlemliyoruz.

Bu anlamda bayrak yariŐı antrenmanları oldukça anlamlı ve verimli oluyor.

Bir yariŐ kurgusu olduğu için, kulvarın normalden kalabalık olması, farklı yzclerle aynı kulvarı paylaŐma gibi tecrübeleri de yaŐıyorsunuz.

PerŐembe günü yapılmasının nedeni, yzclerimizin çoğunun Salı-PerŐembe gelmesi ve yorgunluk normalden fazla olabileceği için hafta sonuna yakın olması açısından tercih ediyorum.

Bu bayrak yariŐmaları antrenmanlarına tüm yzclerimiz mutlaka katılmalıdır.

Bu antrenmanları ay baŐında tarihini veriyorum. Tarihi mutlaka not edin ve mutlaka antrenmana gelin.

Saat 20:00 SUYA GİRİŐ

Isınma ve soğumalarda yapılacak program;

1. Seçenek 8X50 Serbest 130 BEYAZ ZONE
2. Seçenek 6X50 Serbest 200 BEYAZ ZONE

OTOKO ile yukarıdaki setlerden kendinize uygun olanı yzeceksiniz.

Saat 20:15 BAYRAK YARIŞI 25 Metre

Sporcular ısınma yaparken günün kadrosuyla bayrak takımlarını oluŐturuyorum ve duyurusunu yapıyorum.

Bayrak yariŐı sonrası antrenmanın baŐında ısınma iÇin yzdĞnz kulvara geŐiyorsunuz ve aynı programı tekrar yapıyoruz.

Bunun nedeni, yüksek yoğunlukla yüzdükten sonra kanınızda yükselen laktat seviyesini daha düŐük yoğunlukla yüzerek tamponlamak ve toparlanmak.

Saat 20:35 BAYRAK YARIŞI 50 Metre

Isınma ve soğuma esnasında bayrak takımlarını belirlediğim iÇin 50 Metre bayrak yariŐmasına katılmak istemeyenler bana 25 metre yariŐı bitip, soğuma yüzmeye başlamadan önce bilgi vermelidir.

50 Metrelik bayrak yariŐı yzldkten sonra yine soğuma iÇin antrenmanın baŐında yzdĞz kulvara geŐip OTOKOŐ ile yzyorsunuz.

Bir sonraki bayrak yariŐına katılmak isteyenler bu noktada bana bildirip Őıabilirler. Tabii yine soğumaya başlamadan önce bilgi vermeliler.

Ayrıca soğuma yapmak tercihli değil, zorunludur.

Saat 21:00 DERECE ALIMI: 100 metre

100 metre derece alımına mücadele ve geliŐim kulvarlarında yüzen yzclerimiz katılması mecburidir. Her kulvarda 1 sporcu olacak Şekilde kulvarlarınız ve serileriniz belirtilip, sıranız gelince yzeceksiniz. Farklı stillerde derece alımı yapabilirsiniz. Bunu antrenman başlamadan önce bana söylemelisiniz.

Tüm seriler bittiğinde 400 metre soğuma seti yzldkten sonra antrenman

sona erecek.

NOTLAR

1. Yarışmalardan önce bir takım kurup birlikte yüzmek isteyenler bana bayrak yarışı ısınması başlamadan önce bilgi vermelidir.
2. Kadroları ben ayarlıyorum ama sıralamayı kendi aranızda oluşturuyorsunuz. Bu konuda tavsiyem; daha az tecrübeli yüzücülerin ön sırada başlamasıdır.
3. Bayrak yarışmalarında amacımız antrenman olduğu için kazanan ve kaybeden takım olmamaktadır. Önemli olan yarışmak, heyecanı tatmak ve antrenman yapmaktır.
4. İlk defa bayrak yarışı yüzecek yüzücülerimiz antrenman öncesi mutlaka benden brifing alsınlar.
5. Bayrak yarışı antrenmanları olduğu günler antrenman 20:00'da başlayıp 21:30'da bitecek şekilde tek seans yapılır. Dilediğiniz saatte gelebilir ve ayrılabilirsiniz.