

Ders-Antrenman Birim Planı

Antrenman Safhası & Birim No:

Tarih: / Yer:

Antrenmanın Süresi:

Antrenman Süresince Kullanılacak Araçlar: _____

Antrenmanın Genel ve Özel Amaçları: _____

BOLUM	ALİŞTIRMALAR	KAPSAM(Süre/Tekrar)	ŞİDDET	ALİŞTİRMA UYGULAMA FORMATI
GİRİŞ				
ISINMA				
ANA BİRİM				
SOĞUMA				

NOT: Bu sayfa 1 haftalıktır. 12 haftalık çoğaltılıp doldurulacaktır.