



MİLLİ TAKIM HAZIRLIK KAMPI PERFORMANS TESTİ-16-25 NİSAN ANTALYA

PERFORMANS PLANI

ÇABUK KUVVET: 50 M, 2 TEKRAR,

ERKEK: 7,50 SN KADIN: 9 SN,

400 M KOUŞUSU: ERKEK : 70-75 SN

BAYAN : 80-85 SN

TORBA ÇALIŞMASI ;

3 DK 3 RAUND, SÜRE 12 DK. TAMAMLAYACAĞIZ

3 DK FULL MUAYTHAI MAÇ YAPMA SERTLİĞİNDE TORBA, 1 DK DİNLENME, TOPLAM 3 RAUND, TEST SÜRESİ 12 DK.

DARBE YASTIĞI VE LAPA ÇALIŞMASI;

3 DK 3 RAUND, SÜRE 12 DK. TAMAMLAYACAĞIZ

ANTRENÖRLER DARBE YASTIĞI İLE FULL MUAYTHAI 3 DK MAÇ SERTLİĞİNDE VURUŞLAR, 1 DİNLENME TOPLAM 12 DK,

TESTLER TAKIM 4 GRUB'A BÖLÜNEREK YAPILIR, BİR GURUP TESTE İKEN, DİĞER GRUPLAR DİNLENDİRİLİR,

HER TEST ARASINDAKİ GENEL DİNLENME 3 GRUBUN BİTİŞ SÜRESİ KADARDIR.

KAMPA DAVET EDİLEN MİLLİ TAKIM HAZIRLIK KAMPINA KATILACAK SPORCULAR; BELİRLENMİŞ STANDART SÜRELERE UYGUN TESTİ GEÇENLER KAMP'TA BIRAKILACAK OLUP, GEÇEMEYENLER KAFİLEDEN ÇIKARILABİLECEKTİR. BUNA GÖRE HAZIR GELMELERİ ÖNEMLE RİCA OLUNUR.