

BEYLİKDÜZÜ BELEDİYESİ GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

SPOR AKADEMİLERİ FİZİKİ YETERLİLİK HAZIRLIK KURSU

(SPOR LİSELERİ)

BAŞLANGIÇ TARİHİ: 14 OCAK 2023

EĞİTİM BİLGİLENDİRME SEMİNER TARİHİ VE YERİ: 11 – 12 OCAK 2023 SAAT: 19.00 – 20.00 / BEYLİCİUM AVİM 2. KAT EROL GÜNAYDIN SAHNESİ

KURSUN YAPILACAĞI ALANLAR:

- 1- AÇIK ALANLAR:
 - YAŞAM VADİSİ 3. ETAP
 - PAZAR İSTANBUL
 - KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU
- 2- KAPALI ALANLAR:
 - AYDIN ÖRS KAPALI SPOR SALONU

AYLIK ALAN PLANLAMA

CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 2 SAAT:19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	1. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 1 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
2. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (PAZAR İSTANBUL) GRUP 2 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	2. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (PAZAR İSTANBUL) GRUP 1 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
3. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU) GRUP 2 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	3. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU) GRUP 1 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
4. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 2 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	4. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 1 SAAT: 19:00-20:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)

SALON ANTREMANLARI 1. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 10 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 15 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 20 DK TAKLA ANTREMANI
- 10 DK TEMPOLU KOŞU (%50-%60-%80-%100)
- 5 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 2. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 10 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 15 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK TAKLA ANTREMANI
- 15 DK ENGEL GEÇİŞ (ALTTAN ÜSTTEN ATLAMA)
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 3. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 10 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 15 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK TAKLA ANTREMANI
- 15 DK DENGELİ TAHTASI ÇALIŞMA
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 4. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 10 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 15 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK ENGEL GEÇİŞ (ALTTAN ÜSTTEN ATLAMA)
- 15 DK ÇAPRAZ SLALOM GEÇİŞ.
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

BEYLİKDÜZÜ BELEDİYESİ GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

SPOR AKADEMİLERİ FİZİKİ YETERLİLİK HAZIRLIK KURSU

(BESYO, POMEM / BEKÇİLİK / PMYO, MİLLİ SAVUNMA ÜNİVERSİTELERİ)

BAŞLANGIÇ TARİHİ: 14 OCAK 2023

EĞİTİM BİLGİLENDİRME SEMİNER TARİHİ VE YERİ: 11 – 12 OCAK 2023 SAAT: 19.00 – 20.00 / BEYLİCİUM AVİM 2. KAT EROL GÜNAYDIN SAHNESİ

KURSUN YAPILACAĞI ALANLAR:

- 1- **AÇIK ALANLAR:**
 - YAŞAM VADİSİ 3. ETAP
 - PAZAR İSTANBUL
 - KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU
- 2- **KAPALI ALANLAR:**
 - AYDIN ÖRS KAPALI SPOR SALONU

AYLIK ALAN PLANLAMA

CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 2 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	1. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 1 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
2. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (PAZAR İSTANBUL) GRUP 2 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	2. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (PAZAR İSTANBUL) GRUP 1 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
3. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU) GRUP 2 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	3. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (KAVAKLI HASAN DOĞAN STADYUMU) GRUP 1 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)
4. HAFTA GRUP 1 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 2 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	4. HAFTA GRUP 2 SAAT : 07:00-09:00 AÇIK ALAN KOŞU (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP) GRUP 1 SAAT:20:00-22:00 KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)

SALON ANTREMANLARI 1. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 10 DK MOLA
- 20 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK MOLA
- 40 DK TAKLA ANTREMANI
- 10 DK TEMPOLU KOŞU (%50-%60-%80-%100)
- 5 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 2. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 5 DK MOLA
- 20 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK MOLA
- 20 DK TAKLA ANTREMANI
- 5 DK MOLA
- 30 DK ENGEL GEÇİŞ (ALTTAN ÜSTTEN ATLAMA)
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 3. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 5 DK MOLA
- 20 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK MOLA
- 20 DK TAKLA ANTREMANI
- 5 DK MOLA
- 30 DK DENGİ TAHTASI ÇALIŞMA
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ

SALON ANTREMANLARI 4. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 DK ISINMA VE AÇMA GERME EGZERSİZLERİ
- 5 DK MOLA
- 20 DK KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTREMANI
- 10 DK MOLA
- 20 DK ENGEL GEÇİŞ (ALTTAN ÜSTTEN ATLAMA)
- 5 DK MOLA
- 30 DK ÇAPRAZ SLALOM GEÇİŞ.
- 10 DK SOĞUMA HAREKETLERİ