

BEYLİKDÜZÜ BELEDİYESİ
GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

Spor Akademileri Fiziki Yeterlilik Hazırlık Kursu
Aylık Plan Programlaması

Duyuru Tarihi : 30 Aralık 2025
Kayıt Tarihi : 03 Ocak – 30 Nisan 2026
Etkinlik Tarihi : 13 Ocak 2026
Etkinlik Alanı : Aydın Örs Spor Salonu & Yaşam Vadisi 3.Etap
Etkinlik Branşları : BESYO / POMEM - Bekçilik - PMYO / Milli Savunma Üniversiteleri / Spor Liseleri

- ✓ Kurslarımız ücretsiz olup **kontenjanımız sınırlı sayıdadır.**
- ✓ Kayıt işlemlerimiz **ONLINE** yapılacaktır.
- ✓ Detaylı bilgi ve kayıt için (www.beylikduzu.istanbul)
- ✓ Yaş sınırı 13 – 29 yaş arasındır.

DERS TARİHİ VE AYLIK PLANLAMA BİLGİLERİ

SALI-PERŞEMBE-CUMARTESİ	
GRUP.1 Saat : 18:30-19:30 (SPOR LİSESİ) KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	SALI - PERŞEMBE
GRUP .2 SAAT 19:30-21:00 (BESYO)(POMEM-MSÜ-BEKÇİLİK-PMYO) KAPALI SPOR SALONU (AYDIN ÖRS SPOR SALONU)	
GRUP.1-2 SAAT : 10:00-12:00 AÇIK ALAN KOŞU VE KUVVET ANTRENMANI (YAŞAM VADİSİ 3. ETAP)	CUMARTESİ

SALON ANTREMANLARI 1. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 dk. Isınma Ve Açma Germe Egzersizleri
- 10 dk. Mola
- 20 dk. Kuvvet Ve Dayanıklılık Antrenmanı
- 10 dk. Mola
- 40 dk. Takla Antrenmanı
- 10 dk. Tempolu Koşu (%50-%60-%80-%100)
- 5 dk. Soğuma Hareketleri

SALON ANTREMANLARI 2. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 dk. Isınma Ve Açma Germe Egzersizleri
- 5 dk. Mola
- 20 dk. Kuvvet Ve Dayanıklılık Antrenmanı
- 10 dk. Mola
- 20 dk. Takla Antrenmanı
- 5 dk. Mola
- 30 dk. Engel Geçiş (Alttan Üstten Atlama)
- 10 dk. Soğuma Hareketleri

SALON ANTREMANLARI 3. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 dk. Isınma Ve Açma Germe Egzersizleri
- 5 dk. Mola
- 20 dk. Kuvvet Ve Dayanıklılık Antrenmanı
- 10 dk. Mola
- 20 dk. Takla Antrenmanı
- 5 dk. Mola
- 30 dk. Denge Tahtası Çalışma
- 10 dk. Soğuma Hareketleri

SALON ANTREMANLARI 4. HAFTA DERS PLANLANMASI

- 20 dk. Isınma Ve Açma Germe Egzersizleri
- 5 dk. Mola
- 20 dk. Kuvvet Ve Dayanıklılık Antrenmanı
- 10 dk. Mola
- 20 dk. Engel Geçiş (Alttan Üstten Atlama)
- 5 dk. Mola
- 30 dk. Çapraz Slalom Geçiş
- 10 dk. Soğuma Hareketleri

2025 SPOR AKADEMİLERİ SINAVINDA BAŞARILI OLAN ÖĞRENCİLERİMİZ

Spor Lisesi

Zehra Arslan

Şevval Katrancı

Ecrin Azar

Ulaş Yalınayak

Yağız Vasif Öztürk

Kaan Berat Keskin

Beren Yıldız

Duhan Tabak

Ada Temizel

Milli Savunma Üniversitesi

Mehmet Şahinoğulları

Nafi Yiğit Yurtseven

İrem Pınarbaşı

BESYO

Defne Minel Oktay

Kağan Batu Bayram

Kaan Arda Demir

Berfin Sarı