

PASÖR ANTRENMANI · VOLEYBOL

PASÖR ANTRENMANI

komple pasör rutini

Bu antrenmanla hem omuz sağlığını koruyacaksın, hem de pasörler için en önemli olan parmak kuvvetini geliştirirken aynı zamanda pas yeteneğini de geliştireceksin. Bu PDF, Athlevo uygulamasındaki programın birebir kopyası — her hareketin videosu bir dokunuş ötede.



Uzay Demiral — Athlevo kurucusu
9 yıl koçluk · 1500+ sporcuyla saha tecrübesi

BAŞLAMADAN ÖNCE

NASIL ÇALIŞIRSIN

01

OMZUNU ISIT

Havlu salınımları ısınmanın parçası — ilk iki hareketi atlama. Omuz sağlığın, pasın kadar önemli.

02

TEKNİK ÖNCE

Her pasta düzgün form: alın üstü temas, dengeli dirsekler. Form bozulunca sayı saymayı bırak.

03

AYNI NOKTAYA

Duvar çalışmalarında ölçü tutarlılıktır: paslar aynı noktaya gitmiyorsa önce yavaşla.

04

PARMAKLARINI DİNLE

Parmak kuvveti zamanla gelişir. Yorgunluk normaldir, keskin ağrı değil — ağrıda dur.

PROGRAM HAKKINDA

Aşağıdaki antrenman **eksiksiz programdır** — 9 hareket, set ve tekrarlarıyla. Her hareketin çekimli videosu karttaki bağlantıda.

PASÖR RUTİNİ

1

SİNGLE ARM SWİNG WİTH TOWEL

Omzunu full rotasyonda kullanmaya çalış.

3×20

► VİDEO

2

DYNAMIC ARM SWİNG WİTH TOWEL

Havluyu savururken akıcı olmaya çalış

3×20

► VİDEO

3

WALL PASS

Düzgün pas tekniği ile duvara pas at

3×50

► VİDEO

4

ONE HAND WALL PASSES

Pasları aynı noktaya atmaya çalış

3×30

► VİDEO

5

3 FİNGER WALL PASS

3 Parmağını kullanarak pas at

3×30

► VİDEO

6

PROGRESSİVE WALL PASSES

Aynı noktaya pas atmaya çalışarak duvardan uzaklaş ve yaklaş

3×45

► VİDEO

PASÖR RUTİNİ

7

SİDE WALL PASS

Duvara dik olarak dur ve aynı noktaya düzgün pas tekniği ile pas atmaya çalış

3×60

► VIDEO

8

PLATE SWITCHES

Her iki elinle toplamda 20 defa yap

3×20

► VIDEO

9

OVERHEAD BANDED BACK EXTENSION

Düzgün pas tekniği ile lastiği pas atar gibi ittir.

4×10

► VIDEO

İPUCU

Pasörlük **tutarlılık** işidir: en sert smaç unutulur, maç boyu aynı kalitede gelen pas unutulmaz. Bu rutinin sırrı düzenli tekrar.

SIRADAKİ ADIM · TEK ÖDEME, ANINDA TESLİM

PASIN HAZIR. SIRA YÜKSELMEKTE.

File üstünde fark yaratan ikinci şey sıçramadır — blokta da, hücumda da.

28 Gün Sıçrama Challenge: 28 günün tamamı takvimli PDF olarak anında elinde, her hareketin video linkiyle. Voleybolcular için de tasarlandı.

Yanında **1 ay Athlevo uygulaması hediye:** videolu takip + kameradan sıçrama ölçümü.

₺299,99 — tek ödeme

CHALLENGE'I AL → ₺299,99

ÖDEME HALKBANK GÜVENCESİNDEKİ HALK ÖDE'DE · KARTLA 6 TAKSİTE KADAR

Ödeme biter bitmez PDF ve uygulama kodu **anında** ekranda + e-postanda. Takıldığın yerde WhatsApp: **0507 278 88 80**

BU ANTRENMAN UYGULAMADA ÜCRETSİZ · VİDEOLU

VİDEOLU HALİ CEBİNDE.

Bu rutin, Athlevo uygulamasındaki **Pasör Antrenmanı**'nın birebir kopyası — ve uygulamada **ücretsiz**: her hareketin videosu, set işaretleme ve antrenman takibi telefonunda.

Yanında sıçrama, patlayıcı kuvvet ve toparlanma programları — voleybolcu için *komple sistem*.

► UYGULAMADA AÇ — ÜCRETSİZ

APP STORE + GOOGLE PLAY · ATHLEVO · 3 GÜN ÜCRETSİZ

Koç Uzay Demiral — 9 yıl koçluk, 1500+ sporcu. Bu program genel antrenman içeriğidir; ağrı veya rahatsızlıkta dur, şüphen varsa başlamadan doktoruna danış.