

PATLAYICI KUVVET SERİSİ · SEVİYE 1

PATLAYICI KUVVET

serinin gerçek 1. seviyesi

Bu programla sahada daha patlayıcı ol, rakibini ilk adımınla geç. 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

İYİ ISIN

Sıçramalar ekleme ve tendona yüklenir. 5-8 dk dinamik ısınma şart — soğuk başlama.

02

HER TEKRAR MAKSİMAL

Patlayıcılık niyetle gelişir: her sıçramada tam güç. Sayı doldurmak için tekrar yapma.

03

KALİTE DÜŞERSE DUR

Formun bozulduğu an set bitmiştir. Yorgun tekrar gelişim değil, sakatlanma provasıdır.

04

DİNLENMİŞ GÜNDE YAP

Bu antrenman taze bacak ister. Ağır antrenman gününün üstüne koyma; araya dinlenme koy.

PROGRAM HAKKINDA

Aşağıdaki antrenman **eksiksiz programdır** — 4 hareket, set ve tekrarlarıyla. Her hareketin çekimli videosu karttaki bağlantıda.

ANTRENMAN · SETLER ARASI 30 SN

PATLAYICI KUVVET

1

CMJ

Sadece bacaklarından kuvvet alarak sıçra

4×5

► VIDEO

2

TRUNK STABILITY PUSH UP

Tüm vücudunu aynı anda ve aynı düzlemde kaldırmaya çalış

4×6

► VIDEO

3

SQUAT JUMP

Dizlet bükülü şekilde başla, squat pozisyonundan dikey sıçrama yap

4×5

► VIDEO

4

180 JUMP TURN

Dikey sıçrama yap, havada vücudunu 180 derece döndür

4×5

► VIDEO

İPUCU

Patlayıcılığın sırrı **niyette**: hareket kısa sürer ama her tekrarda tam güç istenir. Yavaşladığını hissettiğin set, son setindir.

SIRADAKİ ADIM · TEK ÖDEME, ANINDA TESLİM

4 SEVİYENİN TAMAMI. TEK PAKET.

Elindeki antrenman serinin 1. seviyesiydi. **Patlayıcı Kuvvet Komple Seri** ile 4 seviyenin tamamı — 16 hareket, video linkleriyle — PDF olarak anında elinde. Yanında **1 ay Athlevo uygulaması hediye**: videolu takip + kameradan sıçrama ölçümü.

₺299,99 — tek ödeme

PAKETİ 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, SERİNİN 1. SEVİYESİ · DEVAMI UYGULAMADA

SEVİYE 2 SENİ BEKLİYOR.

Bu antrenman, Koç Uzay'ın **Patlayıcı Kuvvet serisinin** 1. seviyesi. Athlevo'da serinin 4 seviyesi de hazır: her hareketin videosu, antrenman işaretleme ve kameradan **santim santim sıçrama ölçümü**.

Seviye 2, 3 ve 4 — yükselen zorluk, yeni hareketler, ölçülebilir gelişim. Hepsi *programın* içinde.

► SERİYE DEVAM ET

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.