

ÇEVİKLİK SERİSİ · SEVİYE 1

# SAHA HIZI

*serinin gerçek 1. seviyesi*

Sahadaki ilk adım hızını ve çevikliğini geliştir. 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 ÇALIŞIRSN

01

## İYİ ISIN

Yanal sıçramalar ayak bileği ve dize yüklenir.  
5-8 dk dinamik ısınma şart.

02

## YERE AZ DEĞ

Çevikliğin sırrı reaktivite: yer teması ne kadar  
kıysa o kadar hızlısın.

03

## DENGEDE BİTİR

Sıçradığın kadar durabilmek de önemli —  
'stick' pozisyonunda sabitlen, sonra devam  
et.

04

## KALİTE DÜŞERSE DUR

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

### PROGRAM HAKKINDA

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

# ÇEVİKLİK

1

## SİNGLE LEG LATERAL POGOS

Tek bacak yanal sıçramalar yap. Yerde kalma süren minimum olsun

3×20

► VIDEO

2

## SİNGLE LEG SAGGİTAL POGOS

Tek bacak öne-geri sıçramalar yap. Yerde kalma süren minimum olsun

3×20

► VIDEO

3

## LATERAL BOUND&STICKS

Tek adımla yanar sıçrama yap ve dengede kal. İki bacak toplamda 10 tekrar

3×10

► VIDEO

4

## SİNGLE LEG STUTTER STEP

Tek adımla çaprazlama kekeleme adımı yap

3×10

► VIDEO

### İPUCU

Her tekrarda niyet: **hızlı yön değiştir, dengede sabitlen.** Kontrolsüz hız, maçı seni faule ve sakatlığa taşır.

SIRADAKİ ADIM · TEK ÖDEME, ANINDA TESLİM

# HIZ İYİ. YÜKSEKLİK DE GELSİN.

Saha hızının üstüne bir de sıçrama koy: **28 Gün Sıçrama Challenge** — 28 günün tamamı takvimli PDF olarak anında elinde, her hareketin video linkiyle. Yanında **1 ay Athlevo uygulaması hediye**: programın videolu-ölçümlü hali + 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, SERİNİN 1. SEVİYESİ · DEVAMI UYGULAMADA

# SEVİYE 2 SENİ BEKLİYOR.

Bu antrenman, Koç Uzay'ın **Saha Hızı serisinin** 1. seviyesi. Athlevo'da serinin devamı hazır: her hareketin videosu, antrenman işaretleme ve kameradan **sıçrama ölçümü**.

Seviye 2 — daha reaktif kombinasyonlar, daha hızlı yön değişimleri. 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.