

28 GÜN SIÇRAMA CHALLENGE

SIÇRAMA 1. HAFTA

challenge'in gerçek ilk haftası

Bu PDF, Athlevo'daki 28 Gün Sıçrama Challenge'ın 1. haftasının birebir kopyası: pliometrik günler, alt vücut kuvveti ve planlı dinlenme. 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 eklem ve tendona yüklenir. 5-8 dk dinamik ısınma şart — soğuk başlama.

02

YERE AZ DEĞ

Pogo'ların sırrı: yer teması ne kadar kısaysa o kadar reaktifsin. "Yapış-fırla", oyalanma.

03

KALİTE DÜŞERSE DUR

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

04

DİNLENME PROGRAMDIR

Setler arası 30 sn; 7. gün tam dinlenme. Gelişim antrenmanlar arasında gerçekleşir — atlama.

1

GÜÇ-PLİOMETRİK

~23 DK

2

ALT VÜCUT KUVVET

~18 DK

3

GÜÇ-PLİOMETRİK · VARYASYON

~19 DK

4-6

1-3. GÜNLERİN TEKRARI

AYNI SIRA

7

TAM DİNLENME

—

NEDEN DÜŞÜK YOĞUNLUK?

İlk hafta bilinçli hafiftir: vücudun **pliometrik yüklenmeye alışır**. Yoğunluk 2. haftadan itibaren kademeli artar — challenge'ın devamı uygulamada.

GÜN 1 · ~23 DK · SETLER ARASI 30 SN

GÜÇ-PLİOMETRİK

1

EXPLOSİVE JUMP

Kollarını kullanarak maksimal şekilde dikey sıçrama yap.

4×5

► VIDEO

2

POGO JUMPS

Çift ayak dikey sıçra; yerde az süre kal.

3×20

► VIDEO

3

LATERAL POGOS

Çift ayak yanal sıçrama; yerde kaldığın süre minimum olsun.

3×20

► VIDEO

4

SAGGİTAL POGOS

Çift ayak öne-arkaya sıçra; temas kısa.

3×20

► VIDEO

5

POGO JUMP DROP&CATCH

2 pogo jump sonrası split stance pozisyonuna in, tekrar pogo jump'a devam et.

3×10

► VIDEO

İPUCU

Her sıçramada niyet: **maksimum yükseklik, minimum yer teması**. Sayı doldurmak için sıçrama.

ALT VÜCUT KUVVET

1

SQUAT

Ağırlığını topuklarına vererek sandalyeye oturuyormuş gibi çömel.

3×10

► VIDEO

2

SİNGLE LEG REACH

Tek bacakta dengede kal, gövden yere paralel olana kadar ileri uzan; dizini hafif bük.

3×10

► VIDEO

3

GLUTE BRIDGE

Ayaklarından destek alarak kalçanı kaldır — beli değil, kalça ve arka bacakları kullan.

3×10

► VIDEO

4

SHORT LEVER SIDE PLANK

Diz ve dirsekten destek al; tüm vücut aynı hizada, gövdeni yukarıda tut.

3×30_{sn}

► VIDEO

5

SPLIT SQUAT

Öndeki bacak tam 90 derece olacak şekilde yere çök.

3×10

► VIDEO

6

HIGH PLANK CLOCK

İki elle 3 bölgeye dokun = 1 tekrar; gövdeni sabit tut, karnını sık.

3×8

► VIDEO

GÜN 3 · ~19 DK · SETLER ARASI 30 SN

PLİOMETRİK VARYASYON

1

LATERAL BOUND&STICKS

Tek adımla yanal sıçra ve dengede kal. İki bacak toplam 10 tekrar.

3×10

▶ VIDEO

2

SİNGLE LEG POGOS

Tek ayak dikey sıçra; yerle temasın çok az olsun.

3×20

▶ VIDEO

3

SİNGLE LEG LATERAL POGOS

Tek bacak yanal sıçramalar; yerde kalma süren minimum.

3×20

▶ VIDEO

4

SİNGLE LEG SAGGİTAL POGOS

Tek bacak öne-geri sıçramalar; temas kısa.

3×20

▶ VIDEO

5

POGO JUMP DROP&CATCH

Pogo'lardan split stance'e in, tekrar sıçramaya devam et.

3×10_{sn}

▶ VIDEO

HAFTANIN DEVAMI

4-6. günler: 1-3. günlerin tekrarı, aynı sırayla. 7. gün tam dinlenme — dinlenme de programın parçasıdır, atlama.

BU SADECE 1. HAFTA · CHALLENGE'IN TAMAMI UYGULAMADA

2. HAFTA SENİ BEKLİYOR.

Bu hafta, Koç Uzay'ın **28 Gün Sıçrama Challenge**'inin başlangıcı. Athlevo telefonunun kamerasıyla dikey sıçramanı **santim santim ölçer**, gelişimini grafikte takip eder — çalıştığının kanıtını rakamla görürsün.

Kalan 3 hafta, yükselen yoğunluk, 4 seviyeli seriler ve ölçüm — hepsi *programın* içinde.

► CHALLENGE'A 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.