

Sevgili koşucu ve çaylak dostlarımız,

Belgrad ormanındaki Cumartesi sabahı antrenmanlarına hoş geldiniz.

Ne iyi ettiniz de geldiniz! Aşağıda bazı ipucu, tavsiye ve önemli bilgiler paylaşıyoruz. Bunların da yardımıyla antrenmanlarınızın daha keyifli geçeceğini, koşma / yürüme becerilerinizi geliştireceğinizi, olası sakatlıklardan veya riskli olabilecek / tatsız durumlardan korunacağınızı umuyoruz..

Adım Adım antrenörleriniz



Antrenman öncesi Cuma akşamı

- Cumartesi sabahı için hava tahminine göre giysi ve malzemelerinizi hazırlayın. Antrenman başında biraz daha üşüyebileceğinizi, sonrasında ısınacağınızı dikkate alın.
- Yeterli su ve sıvı tüketin.
- Belgrad ormanına nasıl ulaşacağınızı planlayın, buluşma yer ve saatlerini gözden geçirin.

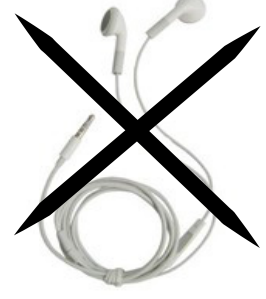


Antrenman sabahı, başlamadan önce



- Yola çıkmadan önce iyi bir kahvaltı yapın (antrenman başlangıcından 1.5-2 saat önce)
- Havanın durumuna göre giysilerinizi son kez gözden geçirin.
- Telefonunuzu yanınıza alın, ama yalnızca gereken durumlarda kullanmak için. Gereğinden fazla telefon kullanımı diğer koşucu ve antrenörler için rahatsız edici olabilir. Ayrıca güvenlik ve iletişimi sağlayabilmek için, antrenman sırasında kulaklık kullanmamanızı rica ediyoruz.

- Isınma alanına kadar 800 metrelik hafif tempo bir koşu ile başlıyoruz.
- Gerek ısınmaya giderken, gerekse ana antrenman boyunca, parkurun sağ tarafından gitmeye ve parkuru kullanan diğer insanları engellememeye özen göstermenizi rica ediyoruz.
- Parkur ortasında aniden durmaktan lütfen kaçınınız.
- Isınma sizi fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda hazırlayan bir süreçtir. Kas ve bağlarınızın esnekliğini, koordinasyonunu ve kardiyovasküler sisteminizi gözden geçirmenizi, zihinsel ve duygusal olarak odaklanmanızı sağlar.
- İyi bir ısınma, ana antrenmanda gerçekten işinize yarar.
- Isınma bittiğinde, katılımcılar yürüme/koşma düzeylerine, antrenör ve yardımcıların müsaitliğine ve kendi tercihlerine göre farklı gruplara ayrılır.



Ana antrenman sırasında

- Antrenman başlangıcında biraz karışıklık olabilir. Bu nedenle ortamı ve duyuruları iyi takip edin, seçtiğiniz grupta birlikte ısınma alanını terk edin.
- Antrenman boyunca, performansınızı geliştirmek, olası sakatlanma ve yaralanmaları önlemek ve keyif almanızı sağlamak için sizlerle birlikteyiz. Sahip olduğumuz bilgi ve becerileri kullanarak antrenman plan ve hazırlıklarını yapıyor, size rehberlik ediyor, yönlendiriyoruz.
- Yönlendirmeler grup odaklıdır, mümkün olduğu ölçüde uygulanmalıdır. Rehberlik ve öneriler ise genellikle birey odaklıdır, onları uygulayıp uygulamamak sizin kararınızdır.
- Grup egzersizlerine katıldığınız için, grubun birarada kalması, grubun tüm üyelerini kapsaması önemlidir. Bu nedenle daha hızlı katılımcıların her egzersiz sonunda grubun en arkasındaki daha yavaş katılımcılara kadar dönmesi gerekmektedir. Buna kısaca "süpürge" (İngilizce "vacuum cleaning") diyoruz.
- Ana antrenmanın herhangi bir noktasında grubunuzdan ayrılmak istemeniz durumunda, lütfen bizi haberdar edin.

Ana antrenman sonrası

- Esneme hareketlerini yapmak, performansınızı değerlendirmek ve sohbet etmek için soğuma seanslarına katılın. Soğuma seansları başlama alanına yakın bölgede yapılmaktadır.
- Rüzgardan korunmak ve üşümek için kuru giysi ve/veya ekstra bir kat giyin.
- Vücudunuzun kaybettiği suyu ve enerjiyi yerine koymak için birşeyler için ve yiyin. Ormandaki pikniklerimize katılabilirsiniz.
- Rahatlayın, yakınlarınız ve arkadaşlarınızla Belgrad ormanının keyfini çıkarın.

Keyifli antrenmanlar ve başarılar!

AA_Antrenman@adimadim.org



Adım Adım antrenörleriniz. İstanbul, Mart 2017