



Primitif Antrenman Sezon Planı 2026

Hazırlayanlar
Coach Taha Engin
Coach Cengizhan Akyüz

1. Genel Bilgiler

- 1.1. Dönemsel Planlama
- 1.2. Progresif İlerleme Farkındalığı
- 1.3. Bedenini Bir Fitness Ekipmanı Olarak Kullanma
- 1.4. Günlük Programların Yapısı
- 1.5. Çalışma - Dinlenme Oranı

2. 2026 Planlama İçeriği

- 2.1. Birinci Dönem Odak Noktalarımız
- 2.2. Aylık Plan Özeti

1. Genel Bilgiler

Antrenmanlarımızı belirli bir sistem ve planlama içinde ilerletiyoruz. 2026 yılına ait Primitif Antrenman planımızı ve bu süreçte sizlere neler sunacağımızı, bizlerin sizlerden neler beklediğini aşağıda net bir şekilde paylaşıyorum.

1.1 Dönemsel Planlama

Antrenman periyotlamamız iki ana dönemden oluşuyor:

- **1. Dönem:** Ocak – Şubat – Mart – Nisan – Mayıs – Haziran
- **2. Dönem:** Temmuz – Ağustos – Eylül – Ekim – Kasım – Aralık

Bu dosyada birinci dönem planlarımızı bulacaksınız. İkinci dönem planlarımızı Haziran ayında değerlendirme yaparak yazacağız.

1.2 Progresif İlerleme Farkındalığı

Primitif'te gelişimi tek bir ölçüte bağlamıyoruz. Progresif ilerlemeyi dört farklı şekilde fark edebilirsiniz ve bunların hiçbiri diğerinden daha değerli ya da üstün değildir.

- Daha önce yapamadığınız ya da sadece basit bir versiyonunu yapabildiğiniz bir hareketi artık daha rahat, daha kontrollü ve daha teknik yapabilmemiz.
- Bir hareketin bir üst seviyesine geçebilmemiz. Örneğin; sınav pozisyonunda bekleme hareketinden ilk kaliteli sınavınızı yapabilir hale gelebilmeniz.
- Aynı hareketi, aynı zorlanma hissiyle daha fazla tekrar veya setle yapabilmemiz. Örneğin; 1×10 yaptığınız bir hareketi 2×10'a çıkarabilmemiz.
- Hareketlere eklenen yüklerin kademeli olarak artması. Örneğin; 5 kg ile yaptığınız bir çalışmayı 6 kg ile yapabilir hale gelmeniz.

1.3 Bedenini Bir Fitness Ekipmanı Gibi Kullanmak

Primitif'te en çok önem verdiğimiz konu, sporcunun kendi bedenini etkin ve bilinçli bir şekilde kullanabilmesidir.

Yerçekimine karşı yapılan çalışmalar ve kalistenik hareketlerdeki kontrol, olgunluk ve farkındalık bizim için temel önceliktir.

1.4 Günlük Programların Yapısı

Programlarımız birbirini tamamlayan iki ana bölümden oluşur:

A Bölümü – Temel Beden Eēitimi	B Bölümü – Kuvvet / Kondisyon
<ul style="list-style-type: none">• Atletizm drilleri• Koşu• İp atlama• Mobilizasyon ve stabilizasyon• Hayvan yürüyüşleri• Nefes teknikleri	<ul style="list-style-type: none">• Alt vücut (diz dominant)• Alt vücut (kalça dominant)• st vücut (itiş)• st vücut (çekiş)• Core bölge

1.5 Çalışma – Dinlenme Oranı

B bölümündeki tüm setlerimizi süre bazlı çalışıyoruz. Sre bazlı çalışmak sporcularımızın kişisel durumlarına göre antrenman seviyesini ayarlayabilmesini saēlıyor.

rneēin; 30 saniye yapılan bir hareketi normal zamanda 5 tekrar yapıyorsanız; yorgun bir gününüzde 3 tekrar yapabilirsiniz. Burada süre ile çalışmak antrenmanın kişiselleşmesi aēısından verimli oluyor.

Hazırladıēımız programda fark edeceksiniz; hareketi yapma srenizle dinlenme süreniz aranızda bir denge oturtuyoruz. Eēer hareketi yapma süreniz kısılırsa aēırlıēı arttırıyoruz demek oluyor. Dinlenmeyi arttırıyorsağsak kaliteyi arttırıyoruz demek oluyor.

Tüm hareketi yapma süresi ve dinlenme süresi arasında bir oran olduēunu görebilirsiniz.

2. 2026 Planlamasının İçeriği

2025 sezonundan güçlü kazanımlarla çıktık ve bu kazanımları arkamıza alarak 2026'ya giriyoruz.

Beceri havuzunuzun genişlediğini, atletik kapasitenizin güçlendiğini ölçümler ve gözlemlerle net şekilde görüyoruz.

2026 planını; 2025'te kazandıklarımızın üzerine inşa ettik. Sizi bir st seviyeye taşıyacak şekilde hazırladık.

2.1 2026'daki 1. Dönem Odak Noktalarımız

- Programda **dikey, yatay ve lateral eksenlerde** dengeli ve daha kompleks hareketler yer alacak.
 - Diyagonal hareketleri her programda göreceksiniz. Bu yaklaşım yüzme, koşu, triatlon ve crossfit gibi birçok disiplinde temel bir yere sahiptir. Biz de burada fark yaratmaya odaklanacağız.
 - Kuvvette sağlıklı ve kalıcı bir gelişim için **negatif (eksantrik) alışmaların** yer alma oranını arttırdık. Hareketleri daha yavaş, daha kontrollü ve daha az tekrarla yaparak kuvvet algınızı geliştireceğiz.
 - Zıplama ve pliometrik çalışmalara odaklandığımız için ip atlama egzersizlerini programa ekledik. Hiç ip atlayamayan sporcularımızın temel seviyede ip atabilir hale gelmesi, ip atlayabilenlerin ise çapraz atlama gibi varyasyonlara geçmesi ana hedefimiz olacak.
 - 2025'te şınav ölümünü **60 saniyede 50 metronom** kriteriyle yapmıştık ve bu alanda ciddi ilerlemeler kaydettik.
 - Ancak postür ve hareket kalitesinin daha da iyileşmesi gerektiğini görüyoruz. Bu nedenle 2026'da biraz vitesi düşürerek kaliteyi artırmaya odaklanacağız. Egzersiz anındaki postrnz bizim için önem arz ediyor.
 - 2026'da buna ek olarak **alt vücut ölümü** için stability ball ile leg curl testini de programa dahil ettik.
 - Sezonun en yoğun ayı **Mart** olacak. Mart ayında yaklaşık **45 dakikalık kuvvet çalışmaları** yapacağız. Dinlenme süreleri özellikle uzun tutulacak (yaklaşık 2,5 kat). Bu sayede kısa ama çok kaliteli yüklenmeler yapacağınız bir fazdan geçeceksiniz. Mart'ta zirve yapan kuvvet hacmi, Nisan ayında kademeli olarak düşecek ve Haziran ayında sezonu tamamlayacağız.
-

2.2 Aylık Plan Özeti

Ay	A Bölümü	B Bölümü	Çalışma : Dinlenme	Ölçüm
Ocak	26 dk	34 dk	45 : 90	–
Şubat	20 dk	40 dk	45 : 90	Yağ ölçümü
Mart	15 dk	45 dk	45 : 120	–
Nisan	20 dk	40 dk	45 : 90	Push-up / Leg Curl
Mayıs	25 dk	35 dk	45 : 60	Yağ ölçümü
Haziran	30 dk	30 dk	30 : 60	Push-up / Leg Curl

Son Olarak

İkinci dönem (Temmuz–Aralık) planlamasını Haziran sonu – Temmuz başında, o günkü koşullara göre hazırlayıp sizlerle paylaşacağız.

Şimdiden hepimize sağlıklı, güçlü ve keyifli bir sezon diliyorum.

Taha