

**Tarih:** 21-22 Ekim 2026

**Amaç:** AST, YP, Karışık

**Havuz:** Pasifik, Ego Yüzme

### Set

Seçenek 1-2: 10x40 @1:00 (20 serbest build, 20 sabit)

Seçenek 3-4: 8x40 @1:15 (20 serbest build, 20 sabit)

1 dakika ara

### Set

Seçenek 1-2: 5x80 @2:25 Karışık MTY

Seçenek 3-4: 4x80 @3:00 Karışık MTY

1 dakika ara

### Set

| Akış<br>yüzenler<br>seçenek 1-2                                                                                              | Akış<br>yüzenler<br>seçenek 3-4                                                                                              | AquaChallenge<br>yüzecekler                                                     | Antalya'da<br>yüzecekler                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8x100 @3:00<br>Serbest MTY<br>1'den 4'e, 5'ten<br>8'e geliştirmeli<br>Kalite<br><br>sonra<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması | 6x100 @4:00<br>Serbest MTY<br>1'den 4'e, 5'ten<br>8'e geliştirmeli<br>Kalite<br><br>sonra<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması | 20 dakika<br>100 metreler<br>aktif rest MTY<br><br>sonra<br><br>antrenman bitti | 25 dakika<br>Yarış provası<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması |

**Tarih:** 21-22 Ekim 2026

**Amaç:** AST, YP, Karışık

**Havuz:** İstek Göztepe, Tarabya

### Set

Seçenek 1-2: 8x50 @1:15 (25 serbest build, 25 sabit)

Seçenek 3-4: 6x50 @1:40 (25 serbest build, 25 sabit)

1 dakika ara

### Set

Seçenek 1-2: 4x100 @3:00 Karışık MTY

Seçenek 3-4: 3x100 @4:00 Karışık MTY

1 dakika ara

### Set

| Akış<br>yüzenler<br>seçenek 1-2                                                                                              | Akış<br>yüzenler<br>seçenek 3-4                                                                                              | AquaChallenge<br>yüzecekler                                                     | Antalya'da<br>yüzecekler                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8x100 @3:00<br>Serbest MTY<br>1'den 4'e, 5'ten<br>8'e geliştirmeli<br>Kalite<br><br>sonra<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması | 6x100 @4:00<br>Serbest MTY<br>1'den 4'e, 5'ten<br>8'e geliştirmeli<br>Kalite<br><br>sonra<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması | 20 dakika<br>100 metreler<br>aktif rest MTY<br><br>sonra<br><br>antrenman bitti | 25 dakika<br>Yarış provası<br><br>5 dakika sürat<br>çalışması |