



BEDEN EĞİTİMİ

SEZON PLANI

(1 Temmuz - 31 Aralık 2026)

Hazırlayanlar: Taha Engin, Cengizhan Akyüz, Furkan Uğurçağ

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. Yeni Plandaki Odak Noktalarımız
- 2.2. Aylık Plan Özeti

1.Bölüm: 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



1.2 Progresif İlerleme Farkındalığı

Progresif ilerlemeyi dört farklı şekilde fark edebilirsiniz ve bunların hiçbirisi diğerinden daha değerli ya da üstün değildir.

1. Daha önce yapamadığınız ya da sadece basit bir versiyonunu yapabildiğiniz bir hareketi artık daha rahat, daha kontrollü ve daha teknik yapabilmeniz.
2. Bir hareketin bir üst seviyesine geçebilmeniz. Örneğin; şınav pozisyonunda bekleme hareketinden ilk kaliteli şınavınızı yapabilir hale gelebilmeniz.
3. Aynı hareketi, aynı zorlanma hissiyle daha fazla tekrar veya setle yapabilmeniz. Örneğin; 1×10 yaptığınız bir hareketi 2×10'a çıkarabilmeniz.

4. 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 Eğitimi	B Bölümü Kuvvet / Kondisyon
• Atletizm drilleri • Koşu • İp atlama • Mobilizasyon ve stabilizasyon • Hayvan yürüyüşleri • Nefes teknikleri	• Alt vücut (diz dominant) • Alt vücut (kalça dominant) • Üst vücut (itiş) • Üst vücut (çekiş) • Core bölge

1.5 Çalışma – Dinlenme Oranı

B bölümündeki tüm setlerimizi süre bazlı çalışıyoruz. Süre bazlı çalışmak sporcularımızın kişisel durumlarına göre antrenman seviyesini ayarlayabilmesini sağlıyor.

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

Hazırladığımız programlarda fark edeceksiniz ki, hareketi yapma süreniz ile dinlenme süreniz arasında bir denge oturtuyoruz. Eğer hareketi yapma süreniz kısalsa ağırlığı arttırıyoruz demek oluyor. Dinlenmeyi arttırıyorsak kaliteyi arttırıyoruz demek oluyor.

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

2. Bölüm: 2026 Planlamasının İçeriği

2026'nın ikinci yarısının planını; bu ana kadarki bedensel kazanımlarımızın üzerine inşa ettik. Sizi bir üst seviyeye taşıyacak şekilde hazırladık.

2.1 Yeni Plandaki Odak Noktalarımız

- Her ay yeni ve kompleks bir hareket öğreteceğiz. Bu hareketi ısınma bölümünde sizlere öğretip ana sette yapmanızı isteyeceğiz.
- Çekiş ve itiş dengesini sağlayan bir tasarım yaptık. Çekiş hareketi seçimlerimizi yüzme sezon planında da karşımıza çıkacak hareketlerden seçtik. Latissimus Dorsi ve Serratus Anterior kasları odağımızda olacak.
- Setler içerisindeki dinlenmelerin bir sonraki set için bir hazırlık olduğunun farkındalığını arttıracacağız. Dinlenmenin sete dahil olan bir yapı olduğunun üzerinde duracağız.
- Seans sonunda oyunlar oynamaya devam edeceğiz.
- Zıplama ve pliometrik çalışmalar için ip atlama egzersizlerine devam edeceğiz.
- Aralık ayına kadar kuvvet artışı istiyoruz. Bu nedenle aylık plan özetini sabit tuttuk. Aralık'ta bir kırılım yaparak set süresi ve dinlenme süresi oranı değişiklik gösterecek.

2.2 Aylık Plan Özeti

Ay	A Bölümü	B Bölümü	Set Oranı	Ölçüm
Temmuz	32 dk	25 dk	20 : 60	Yağ ölçümü
Ağustos	30 dk	30 dk	30 : 75	Yağ ölçümü
Eylül	30 dk	30 dk	30 : 75	Push-up / Leg Curl
Ekim	25 dk	35 dk	30 : 75	Yağ ölçümü
Kasım	25 dk	35 dk	30 : 75	Push-up / Leg Curl
Aralık	20 dk	40 dk	45 : 45	Yağ ölçümü