





ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ BAYAN VOLEYBOL TAKIMI YILLIK PLANI

2003-2004 SEZONU		HAZIRLIK DÖNEMİ											MÜSABAKA DÖNEMİ																																
AY	HAFTA	TEM.	AĞUSTOS				EYLÜL					EKİM				KASIM				ARALIK				OCAK				ŞUBAT				MART				NİSAN									
GÜN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
		14	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28						
MÜSABAKA		21	28	4	11	19	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3		
YÜKLENME	100%																																												
	90%																																												
	80%																																												
	70%																																												
	60%																																												
	50%																																												
	40%																																												
	30%																																												
	20%																																												
	10%																																												
0																																													
HAFTALIK ANTRMAN	Pazartesi	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	1	2	1	-	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	-			
	Salı	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	M	2	2	M	2	1	2	1	2	1	M	2	M	2	1	1	1	1	2	M	1	M	-	1
	Çarşamba	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	HM	1	HM	2	1	M	M	1	1	M	1	1	1	1	1	1	1	M	1	1	2	M	1	M	-	1		
	Perşembe	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	M	2	2	M	2	1	2	1	2	1	M	1	M	2	1	1	1	2	M	1	M	-	1
	Cuma	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	HM	1	1	M	1	1	1	M	1	1	1	1	2	1	-	M	1	1	2	M	1	M	-	1		
	Cumartesi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	M	1	1	1	1	1	1	-	-	M	1	1	1	1	1	1	M	1	-	-	
	Pazar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	HM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TEST VE SAĞLIK KONTR.					T																																							
ANTRENMAN GÜNÜ		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	4	6	4	5	6	4	3	5	5	1	6	6	6	6	5	6	3	4	1	6	6	6	4	6	1	3	2		
MÜSABAKA GÜNÜ																3	2					2	3		5							2		5				2		5					
DİNLENME GÜNÜ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1	2	1	1		2	1	1		2	1	1				1		1	2	1		1	1	1	2	1	1	1	1		
ANTRENMAN SAYISI		6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	7	8	9	5	7	5	6	8	5	3	7	7	1	8	6	8	6	7	8	3	5	1	8	6	9	5	8	1	3	2		

	KAMP		SAĞLIK KONTROLÜ
	MÜSABAKA		TEST
	HAZIRLIK MAÇI		YARI FİNAL MAÇLARI
	GURUP MAÇLARI		FİNAL MAÇLARI

TOPLAM ANTRENMAN GÜNÜ SAYISI	207
TOPLAM ANTRENMAN SAYISI	273
TOPLAM DİNLENME GÜNÜ SAYISI	38
TOPLAM MÜSABAKA SAYISI	29

ANTRENÖR : Vedat ŞENTÜRK

YARDIMCI ANTRENÖR : Berkan Y. DURAK