SPORCU SEVİYELENDİRME PROĞRAMI ÖN HAZIRLIK BİLGİ TABLOSU

	Diyet (teorik)	Ağırlık (teorik)	Kardio (teorik)	Teknik Grappling (pratik)	Teknik Striking (pratik)	Fizik (pratik)	Fizik (pratik)
1 level	3 faydalı besin 3 zararlı besin	3 Göğüs hareketi 3 Sırt 3 Bacak 2 Bel 2 Karın	Kardio nedir	4 temel duruş 2 kol kilidi 2 indir	Direk Yumruklar ve Orta Seviye Ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 30 sn- 40 adım	10 şınav 10 mekik 10 b.a. squad b.a
2 level	3 faydalı besin 3 zararlı besin	3 göğüs hareketi 3 sırt 3 bacak 2 bel 2 karın	Kardio nedir	4 temel duruş 2 kol kilidi 2 indir	Direk Yumruklar , kroşeler ve Orta Seviye Ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 30 sn- 40 adım	10 şınav 10 mekik 10 b.a. squad
3 level	3 faydalı besin 3 zararlı besin	3 göğüs hareketi 3 sırt 3 bacak 2 bel 2 karın	Kardio nedir	4 temel duruş 2 kol kilidi 2 indir	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , Orta Seviye ve alt seviye Ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 30 sn- 40 adım	10 şınav 10 mekik 10 b.a. squad
4 level	5 faydalı besin 5 zararlı besin	5 göğüs hareketi 5 sırt 5 bacak 2 bel 2 karın	Anaerobik kardio hareketleri Aerobik kardio hareketleri	5 temel duruş 5 ‘inin geçişleri 3 kol kilidi + defansları 3 indir + defansları	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , Orta Seviye ve alt seviye Ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 1dk- 60 adım	20 şınav 20 mekik 20 b.a. squad 6 barfix
5 level	10 faydalı besin 10 zararlı besin	5 göğüs hareketi 5 sırt 5 bacak 3 omuz 2 bel 2 karın	Anaerobik kardio programı Aerobik kardio programı	5 temel duruş 5 ‘inin geçişleri 3 kol kilidi + defansları 3 indir + defansları 3 boğma + defansları	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , üst seviye , Orta Seviye ve alt seviye Ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 1dk- 60 adım	25 şınav 25 mekik 25 b.a. squad 8 barfix
6 level	VKİ nedir Vücud kompozisyonu	5 göğüs hareketi 5 sırt 5 bacak 3 omuz 2 bel 2 karın 2 biceps + 2 triceps	Örneklem 3 interval Örneklem 3 tabata	**Buddy ile %30 direnç** 5 temel duruş 5 ‘inin geçişleri 5 herhangi kilit + defansları 2 boğma + defansları 3 indir + defansları	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , dirsekler 9ncu seviyede , üst seviye , orta seviye ve alt seviye ayak Teknikleri (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)	Lunge 1dk- 60 adım Dizçek 30sn-40 çek	6 bench press %100 b.a 6 dead lift %50 b.a 6 squad %25 b.a 10 barfix
7 level	G.İ. diyeti nedir 5:2 diyeti nedir Ketojenik beslenme nedir	2 farklı sporcu için aylık standart ağırlık programı	2 farklı sporcu için aylık standart kardio programı	**Buddy ile %100 direnç** 5 temel duruş 5 ‘inin geçişleri 5 herhangi kilit + defansları 2 boğma + defansları 3 indir + defansları	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , dirsekler 9ncu seviyede , üst seviye , orta seviye , alt seviye ayak teknikleri ve dizler (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması)+ ilave olarak **3 dk sparring** (1 dk bir rakip değişecek sınava giren sporcu sabit kalacak) + Karşılıklı çalışmalar , boşa almalar , kontralar , eskivler ,fentler vb...	Lunge 1dk-60 adım Dizçek 30sn-40 çek Yumruk kombo	6 bench press %120 b.a 6 dead lift %70 b.a 6 squad %50 b.a 10 barfix
8 level	Örneklem günlük 5 öğün	2 farklı sporcu için ağırlık programı	2 farklı sporcu için aylık standart kardio programı	**Buddy ile %100 direnç** 7 duruş 7’sinin geçişleri 5 herhangi kilit + defansları 2 boğma + defansları 3 indir + defansları 2 kilitlerarası geçiş	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , dirsekler 9ncu seviyede , backfist , üst seviye , orta seviye , alt seviye ayak teknikleri ve dizler (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması) + ilave olarak **3 dk sparring** (1 dk bir rakip değişecek sınava giren sporcu sabit kalacak) + Karşılıklı çalışmalar , boşa almalar , kontralar , eskivler ,fentler vb...	Lunge 1dk-60 adım Dizçek 30sn-40 çek Yumruk kombo **kalp hızı 145’i**	2 bench press %130 b.a 2 dead lift %100 b.a 2 squad %80 b.a 2 sit-squad %90 b.a 3 barfix %25 b.a
9 level	92 kg 86’ya nasıl iner Örneklem Diyet + İdman	25 yaşında 85 kg müsabık sporcu 12 hafta sonraki turnuva için ağırlık programı	25 yaş 85 kg müsabık sporcu 12 hafta sonraki turnuva için kardio programı	**Buddy ile %100 direnç** 7 duruş 7’sinin geçişleri 5 herhangi kilit + defansları 2 boğma + defansları 3 indir + defansları 2 kilitlerarası geçiş 1 multilock	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , dirsekler , backfist , üst seviye , orta seviye , alt seviye ayak teknikleri ve dizler (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması) + ilave olarak **5 dk sparring** (1 dk bir rakip değişecek sınava giren sporcu sabit kalacak) + Karşılıklı çalışmalar , boşa almalar , kontralar , eskivler ,fentler vb...	Lunge 1dk-60 adım Dizçek 30sn-40 çek Yumruk kombo (1 dk ara ile 2 set) **kalp hızı 145’i**	2 bench press %150 b.a 2 dead lift %140 b.a 2 squad %120 b.a 2 sit-squad %130 b.a 2 barfix %40 b.a
10 level	81kg 86’ya nasıl çıkar Örneklem Diyet + İdman	25 yaşında 85 kg müsabık sporcu 12 hafta sonraki turnuva için ağırlık programı	25 yaş 85 kg müsabık sporcu 12 hafta sonraki turnuva için kardio programı	**Bir üst sıklet ile %100 direnç** 7 duruş 7’sinin geçişleri 5 herhangi kilit + defansları 2 boğma + defansları 3 indir + defansları 2 kilitlerarası geçiş 1 multilock	Direk Yumruklar , kroşeler , aparkatlar , dirsekler , backfist , üst seviye , orta seviye , alt seviye ayak teknikleri ve dizler (Komitenin uyğun gördüğü lapa çalışması ve gölge çalışması) + ilave olarak **5 dk sparring** (1 dk bir rakip değişecek sınava giren sporcu sabit kalacak) + Karşılıklı çalışmalar , boşa almalar , kontralar , eskivler ,fentler vb...	Lunge 1dk-60 adım Dizçek 30sn-40 çek Yumruk kombo (1 dk ara ile 3 set) **kalp hızı 145’i**	1 bench press %160 b.a 1 dead lift %180 b.a 1 squad %160 b.a 1 sit-squad %170 b.a 1 barfix %60 b.a

KISALTMALARIN ve İNGİLİZCE TERİMLERİN AÇIKLAMALARI :

Lunge : Komando dansı , dizleri sağlı sollu şekilde çökmek
B.a : Beden ağırlığı
Yumruk Kombo : Direk yumruklar sürekli olarak
Sparring : Antreman maçı , sporcuların birbirlerini görmesi ve göstermesi amaçlı maç
G.İ : Glisemik İndeks diyeti
sit squad : Benche oturarak başlayan squad
multilock : Aynı anda uygulanan 2 kilit