

**T.C.**  
**KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

**Birim Plan Taslağı**

**Antrenman Safhası & Birim No:**

**Tarih:**

**Yer:**

**Antrenmanın Süresi:**

**Antrenman Süresince Kullanılacak Araçlar:**

---

---

---

**Antrenmanın Genel ve Özel Amaçları**

---

---

---

|           | ALİŞTIRMALAR | SÜRE/TEKRAR | ŞİDDET | UYGULAMA | ANTRENÖRÜN NOTLARI |
|-----------|--------------|-------------|--------|----------|--------------------|
| GİRİŞ     |              |             |        |          |                    |
| ISINMA    |              |             |        |          |                    |
| ANA BİRİM |              |             |        |          |                    |
| SOĞUMA    |              |             |        |          |                    |