



HAFTALIK PROGRAM

SPOR TOTO SÜPER LİG
2010 - 11

18.HAFTA

| | | |
|--|-------|---|
| 06.12.2010 PAZARTESİ MONDAY | 11:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 12:00 | ANTRENMAN - TRAINING "R.T.E. STADYUM - BASINA AÇIK" |
| | | ANTRENMAN SONRASI MASAJ-SAUNA ve TEDAVİ ZORUNLU - (GÜREŞ MERKEZİ) AFTER THE TRAINING HAVE TO MAKE MASSAGE - SAUNA - THERAPY - (WRESTLING CENTER) |
| | 14:30 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | |
|--|-------|---|
| 07.12.2010 SALI TUESDAY | 11:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 12:00 | ANALİZ (BİZİM TAKIM) - ANALYZING (OUR TEAM) (TESİS) |
| | 13:00 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING "ALBAYRAK - BASINA AÇIK" |
| | 16:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | |
|--|-------|---|
| 08.12.2010 ÇARŞAMBA WEDNESDAY | 11:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 12:00 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING "ALBAYRAK - BASINA AÇIK" |
| | 15:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | |
|---|-------|---|
| 09.12.2010 PERŞEMBE THURSDAY | 11:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 12:00 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING "ALBAYRAK - BASINA AÇIK" |
| | 15:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | |
|---|-------|---|
| 10.12.2010 CUMA FRIDAY | 12:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 13:00 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING "ALBAYRAK - BASINA KAPALI" |
| | 16:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | |
|--|-------|--|
| 11.12.2010 CUMARTESİ SATURDAY | 18:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 19:00 | ANALİZ (RAKİP TAKIM) - ANALYZING (OTHER TEAM) (TESİS) |
| | 20:00 | ANTRENMAN - TRAINING "R.T.E. STADYUMU - BASINA KAPALI" |
| | 22:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

BURSA'YA HAREKET - KAMP BAŞLANGICI

| | | |
|--|-------|---|
| 12.12.2010 PAZAR SUNDAY | 10:30 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 11:30 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING "ALBAYRAK - BASINA KAPALI" |
| | 14:00 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 14:30 | BURSA'YA HAREKET - GO TO THE BURSA - (AŞAĞIDAN HAREKET) |
| | 18:30 | YEMEK - DINNER (HOLIDAY INN OTEL'DE) |
| | 19:00 | MAÇ SEYRİ - SERBEST - (ANKARAGÜCÜ - FENERBAHÇE) |
| | 22:00 | YATIŞ - SLEEP |

| | | | | |
|--|---------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 13.12.2010 PAZARTESİ MONDAY | 10:00 | KALKIŞ - WAKE UP | KADRODA OLMAYANLAR (İSTANBUL) | |
| | 10:30 | KAHVALTI - BREAKFAST | | |
| | 11:30 | ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO THE TRAINING | 10:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN |
| | 12:30 - 15:30 | İSTİRAHAT - RESTING | 11:00 | ANTRENMAN - TRAINING |
| | 16:00 | MAÇ YEMEĞİ - MATCH FOOD | 13:00 | YEMEK - LUNCH |
| | 17:00 | MAÇ TOPLANTISI - MATCH MEETING | 20:00 | MAÇ "BURSASPOR - KASIMPAŞA" |
| | 18:15 | MAÇ'A HAREKET - GO TO THE MATCH | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |
| | 19:10 | ISINMA - WARM UP | | |
| | 20:00 | MAÇ "BURSASPOR - KASIMPAŞA" | | |
| | | Not : Maçtan sonra yenileme antrenmanı yapılacaktır. | | REJENERATION TRAINING AFTER THE MATCH |

| | | | |
|--|-----------------------|--|--|
| 14.12.2010 SALI TUESDAY | İZİN - OFF DAY | | |
|--|-----------------------|--|--|

| | | |
|--|-------|---|
| 15.12.2010 ÇARŞAMBA WEDNESDAY | 11:00 | TOPLANMA - MEET AGAIN (TESİS) |
| | 12:00 | ANTRENMAN - TRAINING "R.T.E. STADYUM - BASINA AÇIK" |
| | | ANTRENMAN SONRASI MASAJ-SAUNA ve TEDAVİ ZORUNLU - (GÜREŞ MERKEZİ) AFTER THE TRAINING HAVE TO MAKE MASSAGE - SAUNA - THERAPY - (WRESTLING CENTER) |
| | 14:30 | YEMEK - LUNCH (TESİS) |
| | 23:00 | YATIŞ - SLEEP |

TEKNİK DİREKTÖR
YILMAZ VURAL