



ANTRENMAN PROGRAMI

SPOR TOTO SÜPER LİG
2010 - 11

4.HAFTA

01.09.2010 ÇARŞAMBA WEDNESDAY	09:45	TOPLANMA - MEET AGAIN	(TESİS)
	10:45	ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO TRAINING	(ALBAYRAK)
	13:30	YEMEK - LUNCH	(TESİS)
	14:00 16:30	DİNLENME - RESTING	(TESİS)
	17:00	ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO TRAINING	(ALBAYRAK)
	19:47	YEMEK - DINNER	(TESİS)
	00:00	YATIŞ - SLEEP	

02.09.2010 PERŞEMBE THURSDAY	09:45	TOPLANMA - MEET AGAIN	(TESİS)
	10:45	ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO TRAINING	(ALBAYRAK)
	13:30	YEMEK - LUNCH	(TESİS)
	14:00 17:00	DİNLENME - RESTING	(TESİS)
	17:15	ANTRENMAN'A HAREKET - GO TO TRAINING	(ALBAYRAK)
	19:46	YEMEK - DINNER	(TESİS)
	00:00	YATIŞ - SLEEP	

TEKNİK DİREKTÖR
YILMAZ VURAL