TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

1.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (3K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (7K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 20K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

2.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (3K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (6K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (6K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (8K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 23K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

3.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (3K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (6K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (6K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (10K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 25K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

4.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (4K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (7K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 25K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

5.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (4K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (11K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 29K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

6.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (4K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (7K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (13K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 31K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

7.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (4,5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (7,5K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (7,5K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (13K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 33K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

8.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (4,5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (7,5K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (7,5K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (14K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 34K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

9.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (16K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 37K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

10.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (18K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 39K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

11.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
ÇAR	**Dinlenme**
PER	**Koşu** (8K) *RPE: 3-4*
CUM	**Direnç Antrenmanı** (45-60 dk.)
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Uzun Koşu** (11K) *RPE: 2-3*

HAFTALIK KİLOMETRE 32K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*

TÜRKİYE İŞ BANKASI
İSTANBUL YARI MARATONU

12.HAFTA PROGRAMI

PZT	**Koşu** (5K) *RPE: 3-4*
SAL	**Dinlenme**
ÇAR	**Hafif Koşu** (5K) *RPE: 2-3*
PER	**Dinlenme**
CUM	**Hafif Koşu** (3K) *RPE: 2-3*
CMT	**Dinlenme**
PZR	**Yarı Maraton** (21K) *RPE: 5*

HAFTALIK KİLOMETRE 34K

**RPE, egzersiz şiddetini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Hissedilen zorluk derecesi olarak tanımlanabilir. RPE 10 maksimum efor anlamına gelir.*