



ÖZEL YETENEK PAKETİ

3 Aylık
Programlama



BİREYSEL
BECERİ
ANTRENMANLARI..

Gerekli Ekipmanlar



- Basketbol sahası gereklidir.

Pakette Yer Alan YETENEK Alanları

- Top Hakimiyeti Gelişimini Hedefler
- Şut Formu ve Yüzdesi Gelişimi
- Maç İçi Driller



WEBSITE >

www.turkjump.com

Instagram
@TURKJUMP

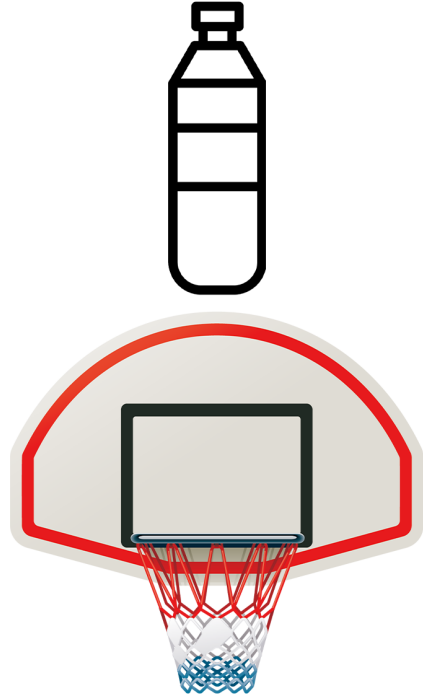


GEREKEN EKIPMAN



EKIPMAN GEREKSİNİMİ

- Bu programda basketbol sahası gereklidir.
- Yakınıınızda merdivenli/tribünlü bir saha varsa yararınıızdır.
- Huni yerine su şişesi gibi ekipmanlar kullanabilirsiniz.



WEBSITE >

www.turkjump.com

Instagram
@TURKJUMP



1. gun antrenmani

1. - 3. hafta

Pazartesi

Süre

Egzersiz

Notlar

Süre	Egzersiz	Notlar



Süre

Egzersiz

Notlar

3. gun antrenmani

SON HAFTA

