

## 2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 1 MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
YURTDIŞI MÜSABAKA										Dünya Kupası Doha Dubai				Avrupa Şampiyon. (25m) İsrail 2-6 Aralık'15				
YURTIÇİ MÜSABAKA											*MS (25m) 14-15 Kasım'15			*MS(50m), *Akredite Rio2016 11-13 Aralık'15	2015 Türkiye Açıkyaş Şam. (25m) İstanbul 17-20Aralık'15			
TESTLER				TEST					TEST				TEST					
ANTRENMAN KAMPI										KAMP: GLORIA 10-27 Ekim 2015								
HAFTA SAYISI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
TARİHLER	31.08.13	7.09.15	14.09.15	21.09.15	28.09.15	5.10.15	12.10.15	19.10.15	26.10.15	2.11.15	9.11.15	16.11.15	23.11.15	30.11.15	7.12.15	14.12.15	21.12.15	28.12.15
	6.09.15	13.09.15	20.09.15	27.09.15	4.10.15	11.10.15	18.10.15	25.10.15	1.11.15	8.11.15	15.11.15	22.11.15	29.11.15	6.12.15	13.12.15	20.12.15	27.12.15	3.01.16

\*MS(25m): Avrupa Kısa Kulvar Milli Takım Seçmesi (Avrupa Kısa Kulvar için son tarih)

\*MS(50m): Milli Takım Seçmesi, Rio2016 Akredite Yarışı, 2.Makro Kamp ve Hazırlık Yarış seçimleri

## 2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 2 MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
YURTDIŞI MÜSABAKA			HM/AY (50m) FFN - Nice		HM/AY (50m) FFN - Amiens				HM/AY (50m) FFN - Marsilie						Danish Open'16 HM / AY		HM / AY Rio2016			Avrupa Sampiyonası Londra (AY) 16-22 Mayıs	
YURTIÇI MÜSABAKA																					Türkiye Acikyas Sampiyonası (50m) - (AY) 26-29 May'16
TESTLER		TEST			TEST				TEST			TEST						BS TEST			
ANTRENMAN KAMPI				*Kamp: Nice veya Amiens			KAMP: GLORIA 15-28 Şubat'16					ALTITUDE KAMP: PRETORIA 19Mart-10 Nisan'16							KAMP: GLORIA Avrupa Samp. Milli Takimi 2-12 May		
HAFTA SAYISI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
TARİHLER	4.01.16 10.01.16	11.01.16 17.01.16	18.01.16 24.01.16	25.01.16 31.01.16	1.02.16 7.02.16	8.02.16 14.02.16	15.02.16 21.02.16	22.02.16 28.02.16	29.02.16 6.03.16	7.03.16 13.03.16	14.03.16 20.03.16	21.03.16 27.03.16	28.03.16 3.04.16	4.04.16 10.04.16	11.04.16 17.04.16	18.04.16 24.04.16	25.04.16 1.05.16	2.05.16 8.05.16	9.05.16 15.05.16	16.05.16 22.05.16	23.05.16 29.05.16

HM: Hazirlik Musabakası

MS: Milli Takim Secmesi

AY: Akredite Yaris Rio 2016 Olimpiyatları

\*Kamp: Nice musabakasına giden takım iki musabaka arasında Nice veya Amienste 1 hafta kamp yapacak.

## 2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 3 MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
YURTDIŞI MÜSABAKA						*** HM USA	*** HM USA				Rio 2016 - Olimpiyat Oyunlari 06-14Aug		
YURTIÇI MÜSABAKA													
TESTLER		TEST				TEST				BS TEST			
ANTRENMAN KAMPI				***YUKSELTİ KAMPI: FlagStaff - USA Türk Olimpik Yuzme Takimi			KAMP: BREZİLYA Uberlandia 18-31 Tem 2016			Olimpiyat Koyune Gecis			
HAFTA SAYISI	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
TARİHLER	30.05.16	6.06.16	13.06.16	20.06.16	27.06.16	4.07.16	11.07.16	18.07.16	25.07.16	1.08.16	8.08.16	15.08.16	22.08.16
	5.06.16	12.06.16	19.06.16	26.06.16	3.07.16	10.07.16	17.07.16	24.07.16	31.07.16	7.08.16	14.08.16	21.08.16	28.08.16

\*\*\* Hazirlik Yarislari ve Yukselti kampinintam tarihlerine gore tekrar guncelleme yapilacak.

## 2016 - 2017 YÜZME SEZONU PLANI - 1 MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
YURTDIŞI MÜSABAKA														USA Arena Pro Serisi Mineapol			<b>Dünya Şampiyonası (25m) Kanada 6-10 Aralık'16</b>		
YURTIÇİ MÜSABAKA																		<b>Istanbul Kupası (50m) *MS 17-18 Aralık'16</b>	<b>2016 Türkiye Şampiyonası (25m) Istanbul 22-25 Aralık'16</b>
TESTLER				TEST				TEST				TEST					BS TEST		
ANTRENMAN KAMPI			<b>KAMP: GLORIA Antalya 1-17 Eylül 2016</b>											<b>YÜKSELTİ KAMPI: USA 22 Ekim-13 Kasım 2016</b>					
HAFTA SAYISI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
TARİHLER	15.08.16	22.08.16	29.08.16	5.09.16	12.09.16	19.09.16	26.09.16	3.10.16	10.10.16	17.10.16	24.10.16	31.10.16	7.11.16	14.11.16	21.11.16	28.11.16	5.12.16	12.12.16	19.12.16
	21.08.16	28.08.16	4.09.16	11.09.16	18.09.16	25.09.16	2.10.16	9.10.16	16.10.16	23.10.16	30.10.16	6.11.16	13.11.16	20.11.16	27.11.16	4.12.16	11.12.16	18.12.16	25.12.16

\*MS(50m): Multinations Genç ve Yıldız, Kamplar ve Hazırlık yarışları için seçme