

GENÇLER

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				BS TEST					
ANTRENMAN KAMPI							KAMP: ANKARA 13-27 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): Multination Genc/Yıldız Milli Takım Seçmesi, Rio2016 Akredite Yarışı, 2.Makro Kamp ve Hazırlık Yarış seçimleri

GENÇLER

2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 2 MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	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			*A-Multi *B-Len			Danish Open'16 HM / AY		HM / AY Rio2016			Avrupa Sampiyonası Londra (AY) 16-22Mayıs	
YURTIÇI MÜSABAKA																				Türkiye Sampiyonası (50m) - 26-29 May'16 *MS-AY	
TESTLER		TEST				TEST				TEST				TEST					BS TEST		
ANTRENMAN KAMPI				*Kamp: Nice veya Amiens																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: Hazırlık Müsabakası

*MS: Avrupa Gençler Secmesi, 3 Bolum Kamp ve Hazırlık Müsabakaları

AY: Akredite Yaris Rio 2016 Olimpiyatları

(***) Pretoria: Olimpiyat "A"barajı ve "B" ilk 2 icinde olan sporcular, Erzurum: Gençler Aday kadrosu, Aralık'15 Milli Takim Secmesi ve sonrasında kamp barajı gecen sporcular.

*A -B Multi: Multinations A-B takımlarında yarışmak isteyen sporcular Erzurum Yuksleti kampına katılacaklardır.

GENÇLER

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 / AY Sette Coli - Roma		Avrupa Gençler (50m) - Macaristan 6-10Tem'16					Rio 2016 - Olimpiyat Oyunlari 06-14Aug		
YURTIÇI MÜSABAKA													
TESTLER	TEST				BS TEST					BS TEST			
ANTRENMAN KAMPI	YÜKSELTİ KAMPI: FONT ROMEU 1-19 Haziran 2016							***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 5.06.16	6.06.16 12.06.16	13.06.16 19.06.16	20.06.16 26.06.16	27.06.16 3.07.16	4.07.16 10.07.16	11.07.16 17.07.16	18.07.16 24.07.16	25.07.16 31.07.16	1.08.16 7.08.16	8.08.16 14.08.16	15.08.16 21.08.16	22.08.16 28.08.16

(***) Olimpiyat 'A' barajı ve 'B' ilk sıra sahibi olan sporcular.