

## 1.GÜN

- 1.LEG LUNCH + SCHOLDER DUMBELL LATERAL – VİDEOSUNU İSTE
- 2.SQUAT + SCHOLDER DUMBELL PRESS – VİDEOSUNU İSTE
- 3.PECK DECK FLY
- 4.CHEST PRESS MACHINA
- 5.SUMO DUMBELL SQUAT
- 6.LAT PULL DOWN
- 7.ROWİNG MACHİNA
- 8.DUMBELL CURLL
- 9.PUSH DOWN
- 10.BENT OVER LATERAL

ÖNEMLİ NOT :

ANTRENMAN YAPILIŞI :

TÜM HAREKETLERİN TEKRARLARI 12 DİR.

BU PROGRAMDAKİ TÜM HAREKETLERİN SETİ 4 DÜR.YANI 4 SET 12 TEKRAR OLARAK UYGULAYACAKSIN. FULLBODY ANTRENMANI YAPACAKSIN FAKAT YAPILIŞ ŞU ŞEKİLDEDİR.

HAREKETİ 15 TEKRAR YAPTIKTAN SONRA HIÇ DİNLENMEDEN 2. HAREKETİ SIRASI İLE YAPACAKSIN. SON HAREKET YANI 10. HAREKETİDE 12 TEKRAR YAPTIKTAN SONRA 1.DK DİNLENİP TEKRAR 1. HAREKETTEN BAŞLAYIP HIÇ DİNLENMEDEN DEVAM EDECEKSİN.

NOT:

ANTRENMANDAN ÖNCE 10 DK CARDİO

ANTRENMANDAN HEMEN SONRA 25-35 DK CARDİO

CARDİOLAR ŞU ŞEKİLDE YAPILACAK: KOŞU BANDINDA EĞİMİ10-15 ARASINA ALACAKSIN. HIZINI 4.5 -5 CİVARINDA YAPACAKSIN.

## 2.GÜN

- BENCH DUMBELL FLY 3.15
- BENCH DUMBELL PRESS 4.12
- INCLINE DUMBELL PRESS 4.10
- CABLE CROSS OVER 3.15
- PUSH DOWN 4.15
- ROP PUSH DOWN 3.12-15
- ONE ARM FRENCH TRİCEPS EXTESION 4.10
- KARIN VE BEL
- Abdominal Crunch 4.15
- Lying Legs up 4.15
- Seated Knee up 4.15

### 3.GÜN

- LAT PULL DOWN 4.12
- STEAD CABLE ROWİNG 4.12
- BARBELL ROWİNG 4.12
- HYPER EXTENSİON 4.15 KUCAGINA PLAKA ALIP YAPABİLİRSİN
- INCLINE DUMBELL CURLL 4.10 İNDİRİŞLER 4 SANİYEDE
- BARBELL CURLL 4.12
- HUMMMER DUMBELL CURLL 3.12

### 4.GÜN

- LEG EXTENSİON 4.15
- SQUAT 4.10
- LEG PRESS 4.15 – 15 SANİYE DİNLENMELİ
- LEG CURLL 4.10
- CULF RAİSE 4.25
- SCHOLDER DUMBELL PRESS 3.12
- DUMBELL LATERAL 4.10 İNDİRİSLER 4 SANİYE
- SCHOLDER PRESS SMİTH 4.10
- BENT OVER DUMBELL LATERAL 4.10

#### NOT VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

#### HER ANTRENMANDAN ÖNCE 10 DK TEMPO CARDİO

#### HER ANTRENMANDAN HEMEN SONRA 30 DK CARDİO

Her idmanda mutlaka 1 lt suyu yudum yudum iç bitir.

4x12 -3x12 yazan yerlerin anlamı 4 set 12 tekrar – 3 set 12 tekrar demektir.yani 12 tane yap dinlen tekrar 12 tane yap şeklinde.

Hareketleri yavaş yavaş kasa yedirerek yap.

Çalıştığın bölge hareketi yaparken yansın bunu hissetmen lazım.

Çok ağır kiloları kaldırmaya çalışma son 2-3 tekrarda zorlanacağın kilolarla çalışmaya özen göster.

Antrenmana haftada 4 gun gitmen yeterli olur. ornegın pazartesi salı persembe cuma seklinde yapabılırsın.

Set araların 40-50 saniye olsun

Hareketlerin isimlerini internette bulabileceğin şekilde yazdım.Bulamadığın hareket olursa bana idmandan 1 gun öncesi bildir

Programlara sadık kalırsan özellikle beslenme programını düzenli uygularsan güzel sonuçlar alabilirsin.