

Örnek: Haftada 2 Gün Program

* Ağırılık koçu büyük harflerle yazılmış hareketlerin koyu renkle yazılmış setlerini görecek ve kontrol edecektir

* her harekete geçişte o hareketi ilk olarak hafif bir şekilde yaparak ısınmayı gerçekleştirecektir

iSPORTSİ

asılı omuzlama	çökme	göğüs itiş	silkme/çekiş	asılı koparma	vücut ağırlığı
100	150	100	90	70	
100	150	100	125	70	90,00

3. Hafta

1. Gün	ağırlık	tekrar
ASILI KOPARMA <i>dinlenme 3:00 dk</i>	55 x3	
90%	60 x3	
	65 x3	
A1 ÖNDE ÇÖKME <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	85 x5	
85%	90 x5	
	95 x5	
A2 Barfiks	x6	
	x6	
	x6	
B1 Tek Bacak Çökme <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	x5	
	x5	
B2 Asılı Göğüse Çekiş	x Max	
	x Max	
	x Max	
C1 Kablo Yüze Çekiş <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	x8	
	x8	
	x8	
C2 DB Ön Kol	x8	
	x8	
	x8	



2. Gün	ağırlık	tekrar
ASILI OMUZLAMA <i>dinlenme 3:00 dk</i>	80 x3	
90%	85 x3	
	90 x3	
A1 GÖĞÜS İTİŞ <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	75 x5	
85%	80 x5	
	85 x5	
A2 BB Romalı Çekiş	82,5 x5	
	87,5 x5	
	92,5 x5	
B1 Omuz İtiş <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	37,5 x5	
	42,5 x5	
	45 x5	
B2 Tek Bacak Sırt Uzatma	x8	
	x8	
	x8	
DB Arka Kol Açma	x8	
	x8	
	x8	

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM