

Örnek: Haftada 3 Gün Program

* Ağırlık 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 gerçekleştireceksiniz

iSPORTSi

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

4. Hafta

1. Gün :	ağırlık	tekrar
Barla Zıplama <i>dinlenme 1:00 dk</i>	50 x3	
	50 x3	
	50 x3	
A1 ÖNDE ÇÖKME <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	85 x5	
	90 x5	
	95 x5	
A2 Barfiks	x5	
	x5	
	x5	
B1 DB Komando Dansı <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	20 x5	
	20 x5	
B2 DB Göğüse Çekiş	30 x5	
	32,5 x5	
BB Kol Bükme	x5	
	x5	
	x5	

3. Gün :	ağırlık	tekrar
ASILI KOPARMA <i>dinlenme 3:00 dk</i>	55 x3	
	60 x3	
	65 x3	
A1 ÇEKİŞ <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	60 x5	
	65 x5	
	70 x5	
A2 Makine Göğüse Çekiş	x8	
	x8	
	x8	
B1 BB Geriye Komando Dansı <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	40 x5	
	45 x5	
	50 x5	
B2 Yüze Çekiş	x12	
	x12	
DB Kol Bükme	3 set x8	

2. Gün :	ağırlık	tekrar
SİLKME <i>dinlenme 3:00 dk</i>	70 x3	
	75 x3	
	80 x3	
A1 DB GÖĞÜS İTİŞ <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	30 x5	
	30 x5	
	30 x5	
A2 BB Romalı Çekiş	75 x8	
	75 x8	
	75 x8	
B1 BB Omuz İtiş <i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	45 x5	
	50 x5	
B2 Tek Bacak PT Back Bükme	x8	
	x8	
	x8	
BB Arka Kol Açma	x8	
	x8	
	x8	



EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

www.isportsi.org