

## Örnek: Haftada 4 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 gerçekleştiren

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

### 1. Hafta

1. Gün :	ağırlık	tekrar
<b>DB Tek Kol Koparma</b>	30 x5	
<i>dinlenme 3:00 dk</i>	30 x5	
<b>A1 ARKA ÇÖKME</b>	100 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	105 x8	
<b>A2 Barfiks + Ağırlık</b>	75% 115 x8	
	x6-10	
	x6-10	
	x6-10	
<b>B1 DB Yüksek Adım</b>	20 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	20 x8	
<b>B2 BB Göğüse Çekiş</b>	50 x5	
	55 x5	
<b>BB Kol Bükme</b>	x10	
	x10	
	x10	

3. Gün :	ağırlık	tekrar
<b>ASILI KOPARMA</b>	50 x5	
<i>dinlenme 3:00 dk</i>	55 x5	
	80% 55 x5	
<b>A1 Hafif Önde Çökme</b>	70 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	75 x8	
<b>A2 Göğüse Çekiş</b>	70% 80 x8	
	x8	
	x8	
	x8	
<b>B1 DB Dikey Bacak Ayırık Çökme</b>	17,5 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	17,5 x8	
<b>B2 Makine Göğüse Çekiş</b>	x8	
	x8	
<b>DB Kol Bükme</b>	x8	
	x8	

2. Gün :	ağırlık	tekrar
<b>SİLKME</b>	90 x5	
<i>dinlenme 3:00 dk</i>	95 x5	
	80% 100 x5	
<b>A1 EĞİK GÖĞÜS İTİŞ</b>	50 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	55 x8	
<b>A2 Tek Back Romalı Çekiş</b>	75% 55 x8	
	20 x8	
	20 x8	
	20 x8	
<b>B1 Ayakta DB Omuz İtiş</b>	17,5 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	20 x8	
<b>B2 PT Bacak Bükme</b>	x10	
	x10	
<b>DB Sehpada Arka Kol Açma</b>	x8	
	x8	
	x8	
	x8	

4. Gün :	ağırlık	tekrar
<b>ASILI OMUZLAMA</b>	70 x5	
<i>dinlenme 3:00 dk</i>	75 x5	
	80% 80 x5	
<b>A1 Ayakta Omuz İtiş</b>	40 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	45 x8	
	50 x8	
<b>A2 Sırt Uzatma (Durmali)</b>	x6	
<i>(5 saniye durmalı)</i>	x6	
	x6	
<b>B1 DB Eğik Göğüs İtiş</b>	20 x8	
<i>her biri için 1:30 dinlenme</i>	22,5 x8	
<b>B2 PT Kalça Sıkıştırma</b>	x6	
<i>(Dizler bükülü)</i>	x6	
<b>Göğüs İtiş (Dar Tutuş)</b>	60 x8	
	65 x8	

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

[www.isportsi.org](http://www.isportsi.org)