



# iSPORTSi Evde Çalışma Programı

*(30 tane idman)*

iz Bırak

Farklı Ol

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

# #1 - 20ler

## 4 Tur:

**20 Çökme**

**20 Burpee**

**20 Komando Dansı**

**20 Mekik**

***\*20 dakika limit***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#2 - 7X**

**7 Tur:**

**7 - Şınav**

**7 - Çökme**

**7 - Mekik**

**7 - Burpee**

**7 - Komando Dansı**

**7 - Çapraz Mekik**

**7 - Sehpa Dips**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #3 - Burpee

## 100 Burpee

**En Hızlı Şekilde 100  
tane Burpee yapın**

***Hedefiniz: 12dk***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

# #4 - 15 Dakika Savaşı

**Her Dakikanın  
Başında Başlayın ve  
Kalan Süre Dinlenin:**

**Dakika 1-5 =**

**10 Burpee**

**Dakika 6-10 =**

**20 Çökme**

**Dakika 11-15 =**

**15 Şınav**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #5 - 50+10-10-10

**50 Takım Sıçraması**

**10 Şınav**

**10 Yan Yatarak Kalça Kaldırma**

**10 Mekik**

---

**50 Takım Sıçraması**

**10 Çökme + Sıçrama**

**10 Komando Dansı + Sıçrama**

**10 Gökyüzü Yürüyüşü**

---

**50 Takım Sıçraması**

**10 Dağ Tırmanmak**

**10 Gövde Çevirme**

**10 Mekik**

***\*Her turdan sonra 2dk dinlenin***

***3-5 tur yapın***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

**#6**

# **Karışık Zamanı**

**3 Tur:**

**10 Şınav**

**25 Mekik**

**25 Çökme**

**30 Komando Dansı**

**50 Fok Alkışı**

**60sn Duvar Çökme**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM



**#7**

# **21 Şınav-Mekik**

**20 Şınav + 1 Mekik**

**19 Şınav + 2 Mekik**

**18 Şınav + 3 Mekik**

**... şu şekilde devam**

**3 Şınav + 18 Mekik**

**2 Şınav + 19 Mekik**

**1 Şınav + 20 Mekik**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM



# #8 - 45sn Patlama

**2 ya da 3 Tur:**

**45sn Takım Sıçraması**

**45sn Dağ Tırmanması**

**45sn Burpee**

**45sn Çökme**

**45sn Fok Alkışı**

**45sn Mekik**

**45sn Çökme + Sıçrama**

***\*her hareketten sonra***

***15sn dinlenin***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

**#9 - 20sn + 10sn**

**10 Tur:**

**20sn Dağ Tırmanmak**

**10 sn 2 Dirsek Köprü**

**20 sn Çökme + Sıçrama**

**10sn 2 Dirsek Köprü**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#10 - 20 Metre**

**8 Tur:**

**20m Ayı Yürüyüşü**

**20 Mekik**

**20m Yürüyerek Komando  
Dansı**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



**#11 - 5 + 10 + 15**

**20dk Boyunca:**

**5 Burpee**

**10 Şınav**

**15 Çökme**

***\*yapabildiğin kadar yapın***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#12 - 5dk x3**

**5dk Boyunca:**

**1.dk Dağ Tırmanma**

**2.dk Mekik**

**3.dk Burpee**

**4.dk çökme**

**5. Çökme + Sıçrama**

***\*3 tur yapın ve her tur  
yaptıktan sonra 1dk dinlenin***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#13 - 1-10**

**1-2-3-4-5-  
6-7-8-9-10**

**- Burpee  
- Çökme**

***\*Toplam Süre:***



**EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM**

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



**#14 - 20+10**

**20sn Çalış  
10sn Dinlenin:**

**1 - Şınav**

**2 - Mekiik**

**3 - Sehpa Dips**

**4 - Çökme**

**5 - 2 Dirsek Köprü**

***\*15dk boyunca yani toplam  
6 tur olacak***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#15**

**8x24 Tekrar**

**8 Tur:**

- **24 Çökme**
- **24 Şınav**
- **24 Yürüyerek**

**Komando Dansı**

***\*En hızlı şekilde yapmaya  
çalışın***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#16**

# **7dk Burpee**

**7 Dakika Boyunca:**

**Yapabildiğin Kadar  
Burpee Yapın**

***\*Toplam Kaç Tane:***

---

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #17 - 50 Tekrar

## 50 Tane:

**Burpee**

**Mekik**

**Çökme**

**Şınav**

***\*Toplam Süre:***



EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#18 - 20sn + 10**

**5 Tur:**

**20sn Yerinde Koş  
10 Komando Dansı**

**10 Mekik**

**10 Çökme**

**10 Şınav**

***\*Hepsini bitirdikten sonra  
toplam 2dk 2 dirsek köprü  
yapın, kaç set gerekirse***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



**#19**

**50-40-30-20-10**

**50-40-30-20-10:**

- Burpee**
- Çökme**
- Şınav**
- Mekik**

***\*Her hareket 50 tane, ondan sonra 40, ondan sonra 30 vs.***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



**#20 - 10+20+30**

**10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**

**Burpee**

**20-18-16-14-12-10-8-6-4-2**

**Sehpa Dips**

**30-27-24-21-18-15-12-9-6-3**

**Mekik**

**\*10 Burpee, 20 Sehpa Dips, 30 Mekik**

**9 Burpee, 18 Sehpa Dips, 27 Mekik**

**8 Burpee, 16 Sehpa Dips, 24 Mekik**

**vs. . . .**

**EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM**

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

# #21 - Toplam Kaç Tekrar Olacak?

**5 Tur:**

- Dağ Tırmanma
- Şınav
- Mekik
- Çökme
- Dinlenin

***\*Her istasyonda 1 dakika  
olacak.***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

# #22 - Bahane Yok

**50 Takım Sıçraması**

**50 Çökme**

**45 Takım Sıçraması**

**45 Mekik**

**40 Takım Sıçraması**

**40 Şınav**

**35 Takım Sıçraması**

**35 Çökme**

**30 Takım Sıçraması**

**30 Mekik**

**25 Takım Sıçraması**

**25 Şınav**

**20 Takım Sıçraması**

**20 Çökme**

**15 Takım Sıçraması**

**15 Mekik**

**10 Takım Sıçraması**

**10 Şınav**

**5 Takım Sıçraması**

**5 Çökme**



# #23 - Yüksek Adım Savaşı

**500 Tane**

**Yüksek Adım:**

**Her 50 tekrar  
yaptıktan sonra:**

**- 10 Şınav**

**- 10 Mekik**

**- 10 Sehpada Dips**

***(Yüksek Adım = Step Up)***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

# #24 - Gövde Patlaması

## 5 Tur:

- 10 Yan Yatarak Kalça Kaldırma (sağ ve sol)
  - 10 Çapraz Mekik (sağ ve sol)
  - 10 Ters Sıkıştırma
  - 10 Kalça Sıkıştırma
- 1dk Dinlenin***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #25 - Günüydün

## 3 Tur:

**60 Saniye Dirsek Köprü**

**50 Takım Sıçraması**

**40 Komando Dansı**

**30 Mekik**

**20 Çökme**

**10 Şınav**

***\*Toplam Süre:***



EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #26 - 15ler

## 5 Tur:

**15 Çökme**

**15 Burpee**

**15 Şınav**

**(şınav yaparken göğüs yerdeyken elleri yerden kaldır ve tekrar şınav pozisyonuna dön)**

***\*Toplam Süre:***



EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

**#27 - 10-20-10-30**

**10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**

**Burpee**

**20-18-16-14-12-10-8-6-4-2**

**Sehpa Dips**

**10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**

**Çökme**

**30-27-24-21-18-15-12-9-6-3**

**Mekik**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #28 - Komando

## Dansı

**10dk:**

**15 Komando Dansı**

**10 Şınav**

**15 Komando Dansı**

**20 Mekik**

***\*yapabildiğin kadar yapın***

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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



# #29 - Şınav Köprü

**5 Tur:**

**5 Şınav**

**30 sn Dirsek Köprü**

**5 Şınav**

**30 sn Dirsek Köprü**

**1 dk Dinlenin**



EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM

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

# #30 - 10 Burpee

**10 Burpee**

**10 Burpee**

**25 Şınav**

**10 Burpee**

**25 Şınav**

**50 Komando Dansı**

**10 Burpee**

**25 Şınav**

**50 Komando Dansı**

**100 Mekik**

**10 Burpee**

**25 Şınav**

**50 Komando Dansı**

**100 Mekik**

**150 Çökme**

EDUCATE · EMPOWER · TRANSFORM



**Bizi Sosyal Medya'da *Takip Et***



iSPORTSi



@isports.org



@educate\_empower\_transform



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

**EDUCATE  
EMPOWER  
TRANSFORM**