

BAŐLANGIÇ SEVİYE SPOR SALONU PROGRAMI

GENEL KURALLAR

- İlk 10-15 dk ısınma yap (yürüyüş/bisiklet)
- Ağırlıklar hafif başlat, form öğrenmeye odaklan
- Kas ağrısı normaldir, eklem ağrısı normal değildir
- Her antrenman 70-100 dk ağırlık + 15 dk cardio yeterli

PAZARTESİ - PUSH (Göğüs / Omuz / Triceps)

- Chest Press Machine 3x10
- Incline Dumbbell Press 3x10
- Shoulder Press 4x10
- Lateral Raise 4x12
- Triceps Pushdown 3x12
- Plank 3 set (20-40 sn)
- Eğimli yürüyüş 15 dk

SALI - PULL (Sırt / Biceps)

- Lat Pulldown 4x10
- Seated Row 4x10
- Assisted Pull-up 3 set
- Dumbbell Curl 4x12
- Hammer Curl 3x10
- Face Pull 3x12
- Leg Raise 3x8

ÇARŞAMBA - LEGS + CORE

- Leg Press 4x12
- Squat 3x12
- Leg Curl 3x12
- Calf Raise 4x15
- Hip Thrust 3x12
- Kegel egzersizi 10 tekrar x 3

- Bisiklet 15 dk

CUMA - OMUZ ODAKLI PUSH

- Shoulder Press 4x10
- Lateral Raise 5x12
- Rear Delt Fly 4x12
- Cable Fly 3x12
- Triceps Pushdown 3x12
- Russian Twist 3x15
- Plank 3 set

CUMARTES■ - PULL + BICEPS

- Lat Pulldown 4x10
- Cable Row 4x10
- EZ Bar Curl 4x10
- Incline Dumbbell Curl 3x12
- Hammer Curl 3x10
- Face Pull 3x12
- Hanging Knee Raise 3x10