

HAFTA 1 - GÜN 1 : Upper Body Strenght**Isınma - Koşu bandı: 3dk lvl6+1 dk lvl9+1dk lvl6 + DB ve direnç bandı ısınması**

Exercise	Muscle	Set #	Reps	Tempo	Tips	Link
Smith Machine Bench Press	Chest	5	5-6	1-0-2	Smith machine ile denge sorunu olmaz. Böylece rahat kilo artırımı yapılabilir. Tutuş geniş. İndiği yer meme uçları olmalı. Yani göğüs ortası. 4 cm kalacak kdr inmeli.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/smith-machine-bench-press
Weighted Pull Ups	Lats	5	5-6	1-0-2	Düz tutuş barfiks. Amaç bu günde güç kazanmak olduğundan weighted yazdım yani normalde 8-9 yapabilirsin ağırlık tak. Biraz geniş tutuş. Yukarı çıkarken sallanarak değil düz çıkmalı. Barfiks hayırlı olsun.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/wide-grip-pull-up
Military Press (Smith Machine)	Shoulders	5	5-6	1-0-2	Bunu smith machine ile de yapsan daha iyi olur. Denge sorunu çekmezsin. Arkanı benche yasla bele yük binmesin. Serbest barla da çalışırsan ağır almalısın. Bunun için birinin yardımını istesen daha kolay olur. Geniş tutuş, yukarıda beklemek yok.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/seated-barbell-military-press
Olympic Bar Bent Over Row	Middle Back	5	5-6	1-0-2	Baş karşıya ve omurga asla bükülmüyor. Tutuş omuz hizasında. Öne eğilip kendine çekmek. Hazır ağırlıklı düz barlar da kullanılabilir. Ağır gireceğinden ağırlık kemeri de takılsa iyi olur.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/bent-over-barbell-row
DB Incline Fly	Upper Chest	5	6-7	1-0-4	Kolu hafif bükülü tutmalı yukarıda düz. Ama hareket esnasınca kolu bükerek değil göğüs başlangıcından kolu hareket ettirmeli. Bench 30 derece.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/incline-dumbbell-flyes
Machine Upchange Lateral Raise	Shoulders	5	6-7	1-0-4	Makine olduğundan ağır girmeli. Makine yoksa DB ile mecbur. Makinada göğüs karşıya yaslanmalı. İki video yolladım biri makine diğeri hareketi anlatıyor.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/machine-lateral-raise https://www.youtube.com/watch?v=tWjXTdHojxs

HAFTA 1 - GÜN 2 : Lower Body Hypertrophy*Isınma - Koşu bandı: 3dk lvl6+1 dk lvl9+1dk lvl6 + DB ve direnç bandı ısınması*

Exercise	Muscle	Set #	Reps	Tempo	Tips	Link
Squats	Quad+ Hamstrings	4	8-10	1-0-2	Diz kapağı ayak ucunu geçmemeli, devamlı öne bakmalı ve omurgayı asla bükmemeli. (Linkteki yazı güzel okumanı tavsiye ederim, video da var.)	http://www.kasvekuvvat.net/squat.html
DB Walking Lunges	Quad+ Hamstrings	3	15 adım	1-0-2	Diz kapağı ayak ucunu geçmemeli, adım atılıp eğildiğinde ön ve arka diz kapağı 90 derece olmalı	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/barbell-walking-lunge
DB Stiff Leg Deadlifts	Quad+ Hamstrings +Lower back	4	8-10	1-0-2	Stiff Leg=gergin bacak demek. Ayrıca, baş karşıya bakıp omurga asla bükülmemeli. Kalkarken bel ve arka bacak aynı anda hamle yapmalı. Yani önce doğrulup sonra yükselmek yanlış.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/stiff-legged-dumbbell-deadlift
Lying Leg Curls	Hamstrings	3	8-10	1-0-2	Yatıp kalçaya kdr çekmek.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/lying-leg-curls
Diagonal Leg Press	Quad + Hamstrings	3	8-10	1-0-4	Diz kapağı ayak ucunu geçmemeli, bel boşluğu oluşmamalı.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/leg-press
Leg Extensions	Quad	3	8-10	1-0-4	Oturup ayağı kaldırmak.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/leg-extensions

HAFTA 1 - GÜN 3 : Upper Body Hypertrophy**Isınma - Koşu bandı: 3dk lvl6+1 dk lvl9+1dk lvl6 + DB ve direnç bandı ısınması**

Exercise	Muscle	Set #	Reps	Tempo	Tips	Link
Smith Machine Bench Press	Chest	4	8-10	1-0-4	Smith machine ile denge sorunu olmaz. Böylece rahat kilo artırımı yapılabilir. Tutuş geniş. İndiği yer meme uçları olmalı. Yani göğüs ortası. 4 cm kalacak kdr inmeli.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/smith-machine-bench-press
Olympic Bar Bent Over Row	Middle Back	4	8-10	1-0-4	Baş karşıya ve omurga asla bükülmüyor. Tutuş omuz hizasında. Öne eğilip kendine çekmek. Hazır ağırlıklı düz barlar da kullanılabilir.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/bent-over-barbell-row
DB Arnold Press	Shoulders	3	8-10	1-0-4	Hareket smooth yapılmalı.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/arnold-dumbbell-press
Wide-Grip Lat Pulldown	Lats	3	8-10	1-0-4	Göğüse kadar çekilmeye gayret edilmeli. Geniş tutuş.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/wide-grip-lat-pulldown
DB Incline Press	Upper Chest	4	8-10	1-0-4	Bench 30 derece olmalı. DB göğüse kadar çekilmeli. Yukarıda beklemek yok. Ayrıca yere tam dik kalkarsa omuz devreye giriyor. Çok çok hafif ileri doğru kalkmalı.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/incline-dumbbell-press
Upper Back Machine Row	Upper Back	3	8-10	1-0-2	Makinanın farklı tutuş şekilleri varsa üstte olan. El ayası yere bakmalı. Çekerken ön kol yere hep paralel olmalı, aşağı hiç inmeli.	http://www.chinagymequipment.com/strength-fitness-equipment-line-af88/61-seated-row.html
One-Arm Cable Lateral Raise	Shoulders	3	8-10	1-0-2	Sıra ile sol ve sağ omuz. Tutamaç önde olmalı. Bel bükülmemeli. Hafif dizleri kırmalı. İstenirse boşta olan el ile direk tutularak destek alınabilir. Video önemli	http://www.muscledfitness.com/workouts/shoulder-exercises/videos/one-arm-cable-lateral-raise
Cable Crossover	Middle-Lower Chest	3	8-10	1-0-2	Öne eğik duruş, Göğüs geride, cable kollar çok çok hafif bükülü şekilde kemer seviyesine kadar çekilecek.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/cable-crossover

HAFTA 1 - GÜN 4 : Arms & Abs**Isınma - DB ve direnç bandı ısınması**

Exercise	Muscle	Set #	Reps	Tempo	Tips	Link
Barbell Curl	Biceps	4	8-10	1-1-4	Geniş tutuş. Böylece bicepsin iç tarafı çalışacak. Dirsekler yerinden oynamayacak. Göğüse kadar kaldırmalı ve aşağı tamamen indirmeli.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/barbell-curl
DB Hammer Curls	Biceps	4	10-12	1-1-2	Dirsekler yerinden oynamayacak. Göğüse kadar kaldırmalı ve aşağı tamamen indirmeli.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/hammer-curls
Close Grip EZ Bar Cur	Biceps	4	8-10	1-1-4	Dar tutuş. Böylece bicepsin dış tarafı çalışacak. Dirsekler yerinden oynamayacak. Göğüse kadar kaldırmalı ve aşağı tamamen indirmeli.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/close-grip-ez-bar-curl
Bench Dips w/plate	Triceps	4	8-10	1-1-4	Bacaklar üzerine kilo konulup yapılabilir.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/weighted-bench-dip
Lying EZ Bar Triceps Extension	Triceps	4	8-10	1-1-2	Üst kol hep yere dik sadece dirsekten oynayacak.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/ez-bar-skullcrusher
V-bar Triceps Pushdown	Triceps	4	10-12	1-1-2	Bel bükülmeden dirsekler oynamadan aşağı çekilecek.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/triceps-pushdown-v-bar-attachment
Hanging Leg Raises with Twist	Abs	3	12-15	1-1-4	Düz kaldırılabilir gibi yana da kaldırılabilir.	https://www.youtube.com/watch?v=GF6z665ZVmg
Weighted V-Sits	Abs	3	12-15	1-1-2	Karna çekme. Benchten tutmadan yapmaya çalışmalı denge gelişimi için.	http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/seated-leg-tucks