21 Hareket Ev Antrenmanı

Başlangıç: ___/___/_____ Hedef: 4 hafta düzenli antrenman

21 Hareket — Tüm Vücut Programı

#	Hareket	Tekrar	Set	Bölge
1	Squat (Çömelme)	15 tekrar	3 set	Bacak + kalça
2	Push-up (Şınav)	10 tekrar	3 set	Göğüs + kol
3	Plank	30 sn	3 set	Karın
4	Lunges (Hamle)	12 tekrar	3 set	Bacak
5	Glute Bridge	15 tekrar	3 set	Kalça
6	Mountain Climbers	20 tekrar	3 set	Karın + kardiyo
7	Tricep Dips (sandalye)	10 tekrar	3 set	Triceps
8	Bicycle Crunches	20 tekrar	3 set	Karın
9	Jumping Jacks	30 tekrar	3 set	Kardiyo
10	Wall Sit (Duvar oturuşu)	45 sn	3 set	Bacak
11	Reverse Lunges	12 tekrar	3 set	Bacak + denge
12	Pike Push-up	8 tekrar	3 set	Omuz
13	Russian Twists	20 tekrar	3 set	Yan karın
14	Burpees	8 tekrar	3 set	Tüm vücut
15	Side Plank	30 sn / yan	3 set	Yan karın
16	Bulgarian Split Squat	10 tekrar	3 set	Bacak
17	Superman	12 tekrar	3 set	Sırt
18	Bear Crawl	30 sn	3 set	Tüm vücut
19	Calf Raise	20 tekrar	3 set	Baldır
20	Leg Raises	12 tekrar	3 set	Alt karın
21	Cool-down Stretching	5-10 dk	-	Esneklik

4 Haftalık İlerleme Takvimi (haftada 3 gün)

Hafta	Pzt	Çar	Cum	Notlar
Hafta 1	☒	☒	☒	
Hafta 2	☒	☒	☒	
Hafta 3	☒	☒	☒	

Hafta	Pzt	Çar	Cum	Notlar
Hafta 4	☐	☐	☐	

Notlar (ağırlık, dinlenme süresi, yaralanma):