

Orta Seviye Fitness Programı

GÖĞÜS	KOL	OMUZ	BACAK	SIRT
Bench Press 12-10-8-6-12	Z-Bar Curl 4 x 10	Cable Lateral Raise 4 x 12	Squat 4 x 10	Romanian Deadlift 4 x 8
Incline Bench Press 12-10-8-6-12	Dumbbell Preacher Curl 12-10-8-6-12	Dumbbell Shoulder Press 12-10-8-6-12	Leg Extension 4 x 10	Barfiks 3 x 8-6
Incline Dumbbell Fly 4 x 12	Concentration Curl 4 x 10	Bent arm Lateral Raise 4 x 12	Leg Press 4 x 10	Lat Pulldown 3 x 10
Cable Crossover 4 x 12	Cable Pushdown 12-10-8-6-12	45 derece Incline Row 12-10-8-6-12	Leg Curl 4 x 10	Dumbbell Row 4 x 12
Dumbbell Pullover 12-10-8	Barbell Reverse Curl 4 x 10	Face Pulls 4 x 12	Calf Raises 4 x 12	Cable Row 4 x 10
Kardiyo	Arm Reverse Push Down 12-10-8-6-12	Kardiyo		Kardiyo

Fitness programınız günlük periyotlara ayrılarak verilmiştir. Zaman ve performansınıza göre grup kombinasyonları yaparak kendinize göre birleştirebilirsiniz. Örn; **Göğüs+Kol** gününü birleştirip bir sonraki gün dinlenme yapabilirsiniz. Önemli olan her kas grubuna yeterli dinlenmeyi sağlayacak kombinasyonu yaratabilmek.