

## 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 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |        |
| Hafta 2 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |        |
| Hafta 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |        |



| Hafta   | Pzt | Çar | Cum | Notlar |
|---------|-----|-----|-----|--------|
| Hafta 4 | ☒   | ☒   | ☒   |        |

Notlar (ağırlık, dinlenme süresi, yaralanma):

