

Kol Öncelikli Üst Vücut

-- Dinlenme süresi 2 ila 4 dakika arası sürecek(kas grubuna ve harekete göre değişkenlik gösterecek)

-- Süpersetler zorunlu değil zaman tasarrufu için yapılabilir- bazı hareketlerde ilk setler rpe 1-2 arası yapılabilir(cepte 1 ila 2 tekrar bırak)

-- Tekrar aralığı mümkünse 6-15 olacak

-- Cable Rope Dirsek Yukarıda Triceps Pushdown

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 (cepte en fazla 2 en az 1 tekrar kalacak) ikinci set TÜKENİŞ

- <https://www.youtube.com/shorts/Q3bO1Fh4734>



cable müsait değilse

-- Overhead Tricep Extension

Isınma seti + 2x ilk set RIR 1-2 (cepte en fazla 2 en az 1 tekrar kalacak) ikinci set TÜKENİŞ

<https://www.youtube.com/shorts/8FNGBJUHfsA>



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Cable Unilateral Bicep Curl

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 (cepte en fazla 2 en az 1 tekrar kalacak) ikinci set TÜKENİŞ

- <https://www.youtube.com/shorts/HW9EtnQfucI>



ya da cable müsait değilse

-- Incline Dumbbell Curl

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 (cepte en fazla 2 en az 1 tekrar kalacak) ikinci set TÜKENİŞ

- <https://www.youtube.com/shorts/iwyO2nJuG5Y>



-- Smith Machine Close Grip Bench Press

Isınma seti + 2xTÜKENİŞ

- https://www.youtube.com/shorts/McMG9V_L4Hg



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Preacher Curl Makine yada Zbarla

Isınma seti + 2xTÜKENİŞ / tekrarlar uzamış yarım tekrar yapılacak

- Hareketin en aşıısından çıktığı yere doğru kontrollü uzamış yarım tekrarlar yapılacak
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ja6ZlIDONac>



-- Vücut Ağırlığı Derin DIPS

Isınma seti + 2xMax Tekrar(ilk set tükeniş,ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)

- <https://www.youtube.com/shorts/3fYpHE3NXbl>



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Chin-Up

Isınma seti + 2xMax Tekrar (ilk set tükeniş, ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)

- <https://www.youtube.com/watch?v=8mryJ3w2S78>



-- Üst-Orta göğüs Fly Varyasyonu

Isınma seti + 2x (ilk set tükeniş, ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)

- <https://www.youtube.com/shorts/bsv0Q4XpVIA> (üsttekiler olabilir)



-----SÜPER SETLENECEK -----

-- Geniş Tutuş Midsection İçin Row Varyasyonu

Isınma seti + 2x (ilk set tükeniş, ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)

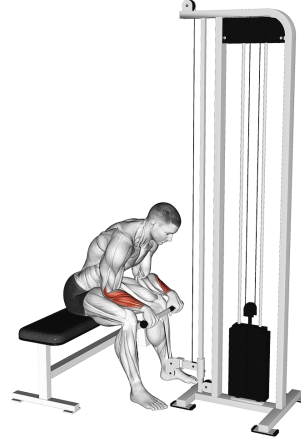
- <https://www.youtube.com/watch?v=w49UGytisik>



-- Wrist curl SUPERSET

Isınma seti + 2xTÜKENİŞ

- Forearm bitecek



-- Dumbbell Lateral Raise

Isınma seti + 2x Tükeniş.



ÖN BACAĞ Öncelikli Alt Vücut

-- Hack Squat ayaklar yakın

Isınma seti + 2x (ilk set tükeniş, ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)



ya da

Smith Machine heel elevated

ısınma seti + 2x (ilk set tükeniş, ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilecek)

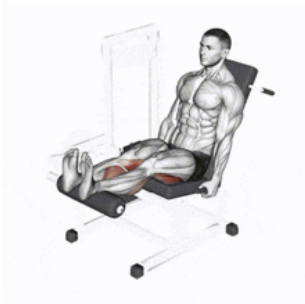


-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Leg Curl

ısınma seti + 2x (ilk tükeniş , ikinci set tükeniş ötesine uzamış yarım tekrarlarla gidilece)

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gjf0Ds-M6zc>



-- Leg Extention

Isınma seti + 2xTÜKENİŞ

**ağırlığı yukarıda tutarak setlerini kontrollü yapmalısın*



SÜPER SETLENECEK

-- Romanian Deadlift

Isınma seti + 2x ilk set 2, son set tükeniş



-- Derin Vücut Ağırlığı Sissy Squat

Isınma seti + 3x Max Tekrar



-----SÜPER SETLENECEK -----

-- Kalf Raise

Isınma seti + 3x ilk 2set TÜKENİŞ,son set tükeniş ötesi

https://www.youtube.com/watch?v=ny_fn8Z5I5E



GÖVDE ÖNCELİKLİ BÜTÜN VÜCUT

-- 30 - 35 derece Incline Dumbbell Press

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 ikinci set TÜKENİŞ

- https://www.youtube.com/shorts/1PKuXK_5dcU



ya da

-- Makine Üst Göğüs Press

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 ikinci set TÜKENİŞ



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Geniş Tutuş Lat Pulldown

Isınma seti + 2 x ilk set RIR 1-2 ikinci set TÜKENİŞ



ya da

-- Single Arm Lat Pulldown

Isınma seti + 2x ilk set rir 1-2 son set uzamış yarım tekrarlar beyond failure

- <https://www.youtube.com/shorts/wYy32uk4Bu8>



--Derin/gererek Peck Deck

Isınma seti+ 2xTÜKENİŞ

- <https://youtu.be/fGm-ef-4PVk?t=678> iyice gererek yavaş negatifli hareket en arkadayken pause lu



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Lat Focused Cable Row

Isınma seti + 2x tükeniş

- <https://www.youtube.com/shorts/lf8cleyFDYM> 2.hareket



-- Leaned in-out lateral raises(içeri dışarı kayılarak lateral)

ısınma seti + 2x içe + 1x dışa total 3 set (boşsa cable da yapılabilir)

- <https://www.youtube.com/shorts/HeovYNoZDRg>
- Hareketin kolaylaştığı yerlerde uzun kalınmayacak kasın en uzadığı zorlandığı range of motionda tekrar aralığı yapılacak



-----SÜPER SETLENECEK -----

-- Machine Chest Supported Row

ya da geniş-orta tutuş row varyasyonu

ısınma seti + 2xTÜKENİŞ

* <https://www.youtube.com/shorts/fgSyNdEsqIM?themeRefresh=1> bu videodaki gibi



+

-- Cable Arka Omuz fly

Ya da dumbell makine Arka omuz hareketi

Isınma seti + 1xTÜKENİŞ ÖTESİ(Uzamış yarım tekrarlarla)

 **Fitness**
Programmer.Com



-- Skull Crusher

Isınma seti + 3x İlk 2 set TÜKENİŞ son set hem 2 kere drop set yapılacak hemde uzamış yarım tekrarlarla tükeniş ötesi gidilecek

- Hafif incline bir benchde yapılırsa long head daha iyi hissedilebilir.



-

-----SÜPER SETLENECEK-----

Zbar Curl

Isınma seti + 3x İlk 2 set TÜKENİŞ son set hem 2 kere drop set yapılacak hemde uzamış yarım tekrarlarla tükeniş ötesi gidilecek

X Fitness
Programmer.Com



-- Leg Press

Isınma seti + 2x Tükeniş



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Nordic Hamstring Curl

Isınma seti + 2x Tükeniş

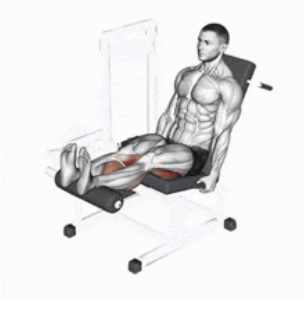


ya da

-- Leg Curl

Isınma seti + 2x Tükeniş

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gjf0Ds-M6zc>



-- Leg Extention

Isınma seti + 2xTÜKENİŞ ÖTESİ

**ağırlığı yukarıda tutarak setlerini kontrollü yapmalısın*



-----SÜPER SETLENECEK-----

-- Kalf Raise

Isınma seti + 2x Tükeniş ÖTESİ





GYM
SAMA