

Laz Ziya Yağlara Racon 6 Gün (haftalık) Antrenmanı (İSTANBUL SEFİR-i)



GÜN 1 (PAZARTESİ) ULUSAL GÖĞÜS GÜNÜ ☺

HAREKET 1: Benchpress

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Dirseklerimiz gövdemize 45° açık olacak şekilde,tutuşumuz bileğimiz,dirseklerimize göre 90° kalıcak şekilde ne içerde ne dışarda olacak ;)



HAREKET 2: Dumbell Benchpress

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Yerden tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Dirseklerimiz gövdemize 45* açık olacak şekilde,tutuşumuz bileğimiz,dirseklerimize göre 90* kalıcak şekilde ne içerde ne dışarda olacak ;)



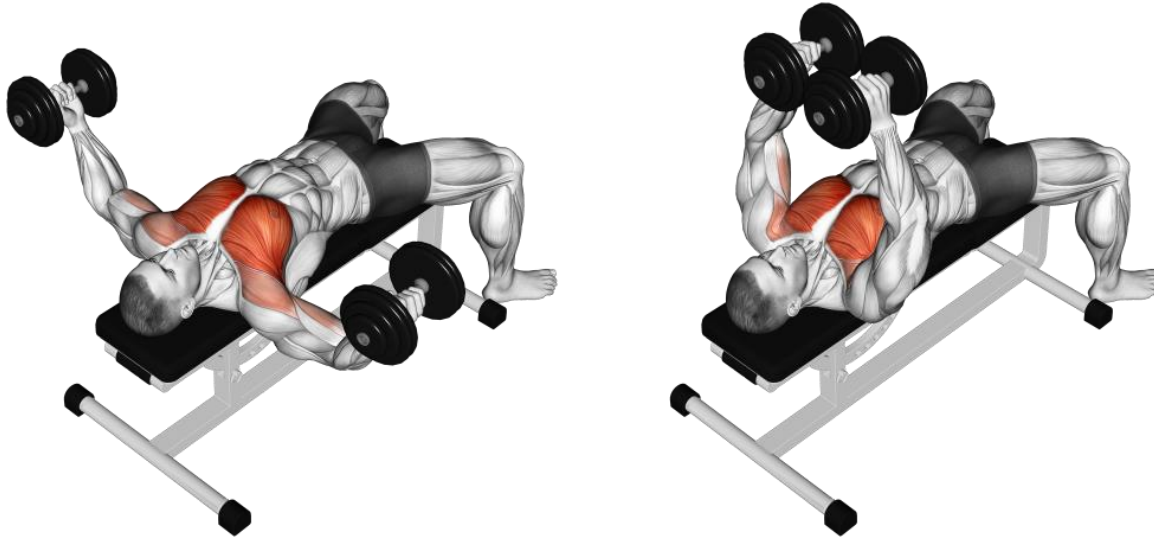
HAREKET 3: Dumbell Fly

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Yerden tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Dumbelları birleştirdiğimizde birbirine kesinlikle değdirmiyoruz,yukarda çok bekleme yapmıyoruz bunların nedeni göğüs kasındaki gerilimi azaltmamak ve ıskalamamak 😊 sevdiklerimize sarılır gibi kocaman, genişten yukarıda birleştiriyoruz 😊



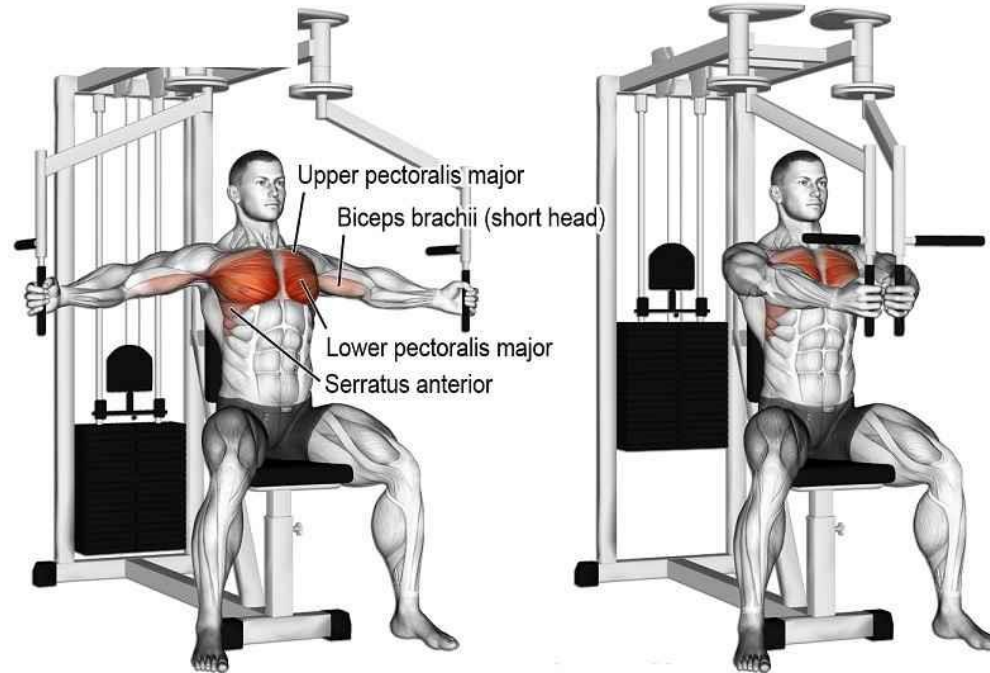
HAREKET 4: Butterfly Machine

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Makineler hareketten çalmadan, sınırlı doğrultuda çalışan antrenman alternatiflerimizdir. Sırtımızı kesinlikle makineden ayırmıyoruz dik duruyoruz göğüslerimizi geriye esnetebildiğimiz kadar esnetiyoruz 😊



HAREKET 5: Chestpress Machine

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Makineler hareketten çılmadan, sınırlı doğrultuda çalışan antrenman alternatiflerimizdir. Sırtımızı kesinlikle makineden ayırmıyoruz dik duruyoruz, herhangi bir makina olabilir, bu makina her salonda farklılık gösteriyor. 😊



HAREKET 6: Şınav

SET SAYISI :1

TEKRAR ARALIĞI :Ölene Kadar

YARDIM : Tek başınasın yardıma kimse gelmeyecek gücün bitip yerde kalana kadar bas ve evine git, dinlenmeyi hakettin...

İPUCU : Şınav çekemiyorsan dizlerini koyup destekli çekebilirsin unutma yapmamak yapmaktan her zaman iyidir...



GÜN 2 (SALI) MEZARTAŞI GİBİ SIRT GÜNÜ 😊

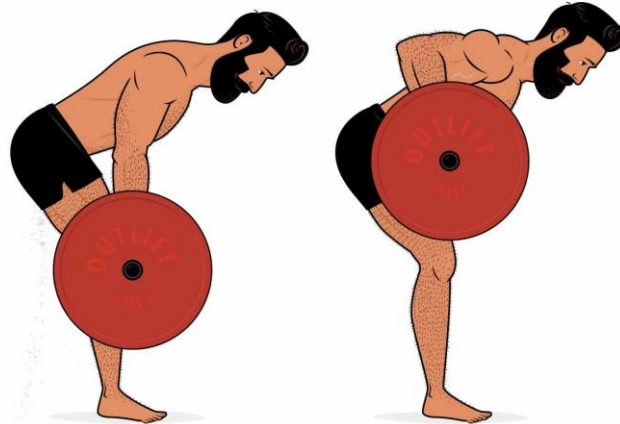
HAREKET 1: BARBELL ROW

SET SAYISI :5

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Belimizi 45° altına getirmeden, (fazla eğilmenize gerek yok) kısa tekrar aralığında çalışıyoruz hedef noktamız orta sırt, ağırlığı mümkün oldukça kürek kemiklerimizi birleştirerek çekiyoruz (sırtımızla kolla değil) Kesinlikle kambur durmuyoruz ve barı vücudumuza yakın tutuyoruz, çekişi midemize yapıyoruz 😊



HAREKET 2: T BAR ROW

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Belimizi 45° altına getirmeden, (fazla eğilmenize gerek yok) kısa tekrar aralığında çalışıyoruz hedef noktamız orta sırt, ağırlığı mümkün oldukça kürek kemiklerimizi birleştirerek çekiyoruz (sırtımızla kolla değil) Kesinlikle kambur durmuyoruz , çekişi midemize yapıyoruz, salonlarda bulunan üçgen sırt aparatı tavsiye edilir 😊



HAREKET 3: DUMBELL ROW

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Kambur durmuyoruz,dumbelli aşağıya esnetebildiğimiz kadar esnettikten sonra,kürek kemiklerimizle çekiyoruz 😊 Tek tek yapılması uygun olur.



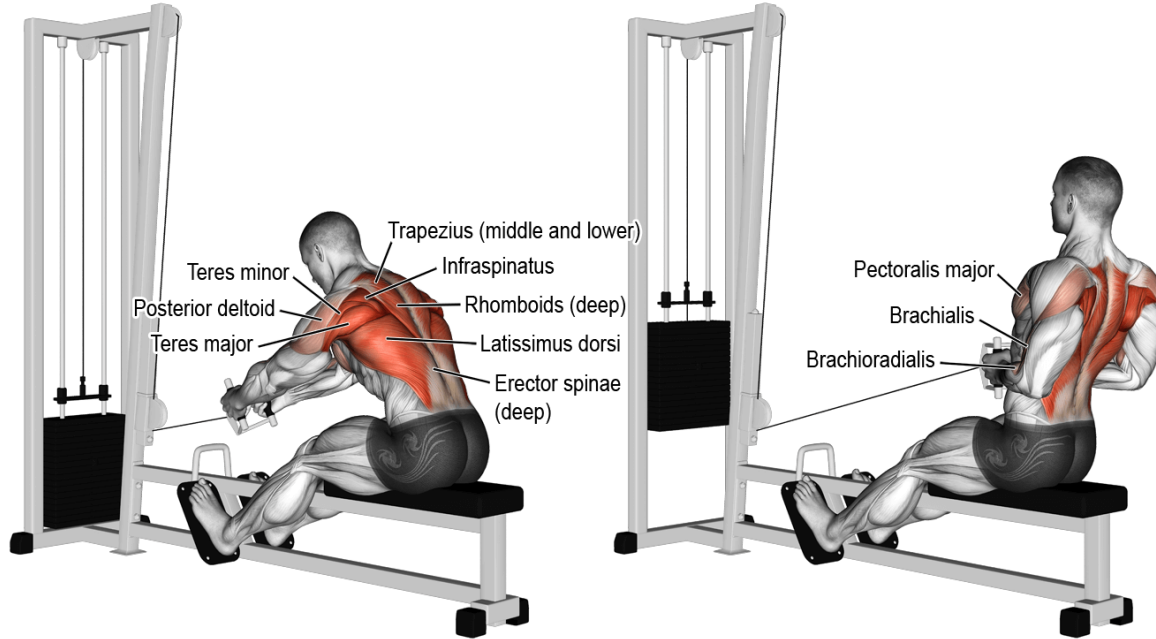
HAREKET 4: SEATED CABLE ROW

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Kambur durmuyoruz,çektikten sonra bırakırken, ileriye belden hafif eğilip esniyoruz kesinlikle omurgadan eğilmiyoruz☺,kürek kemiklerimizle çekiyoruz.Arkada 1-2 saniye statik bekleyip sırtı sıkıyoruz.



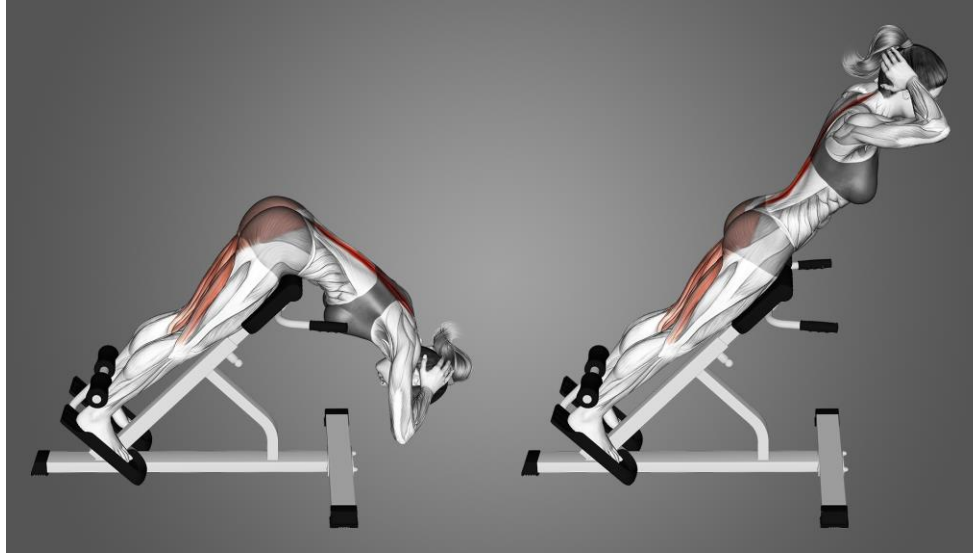
HAREKET 5: HYPER EXTENSION

SET SAYISI : 1

TEKRAR ARALIĞI : Max tekrar yapıyoruz ve eve gidiyoruz 😊

YARDIM : Beline kuvvet dostum 😊

İPUCU : Kambur durmuyoruz,yukarda bekliyoruz,aşağı inerken birden kendimizi bırakmıyoruz, kontrollü, sırtın zaten pumpli olacak sakatlık istemeyiz 😊



GÜN 3 (ÇARŞAMBA) BAŞ DÖNDÜREN BACAK GÜNÜ

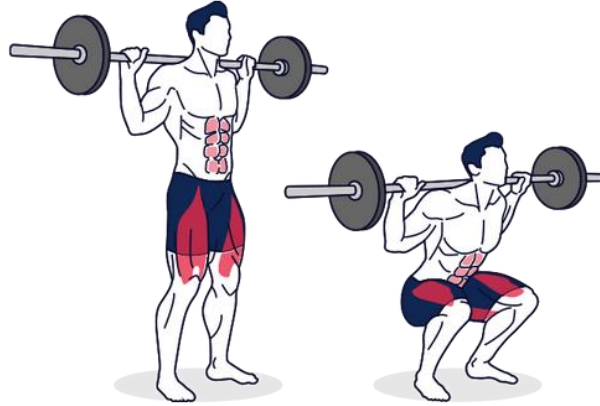
HAREKET 1: SQUAT

SET SAYISI : 6

TEKRAR ARALIĞI : 10-15 (10 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Smith Machine'de yapabilirsiniz ama tavsiyemiz serbest rack cafeste yapmanız 😊 Kesinlikle yarım tekrar yapmıyoruz, tam çömelip kalkıyoruz 😊



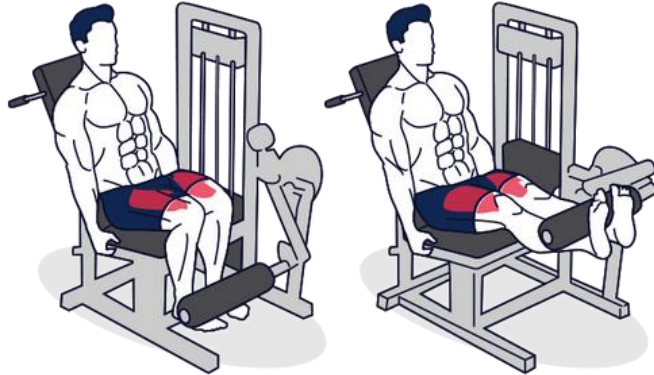
HAREKET 2: LEG EXTANTION

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI :10-15 (10 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : İstesende hareketten çalamayacağın o makinedesin kaçış yok 😊



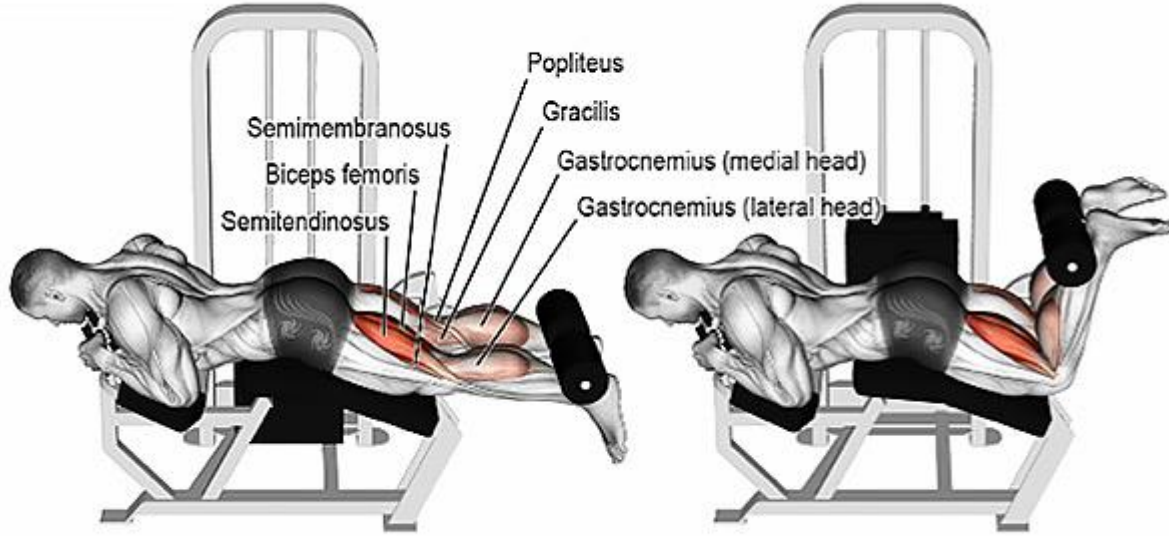
HAREKET 3: LEG CURL

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI :10-15 (10 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Biraz savunmasız hissettiren o makinaya geldik 😊



HAREKET 4: DUMBELL LUNGE

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI :10-15 (10 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU :Salonda bol bol volta atarsınız artık 😊 tekrar sayısı tek bacak içindir 😊



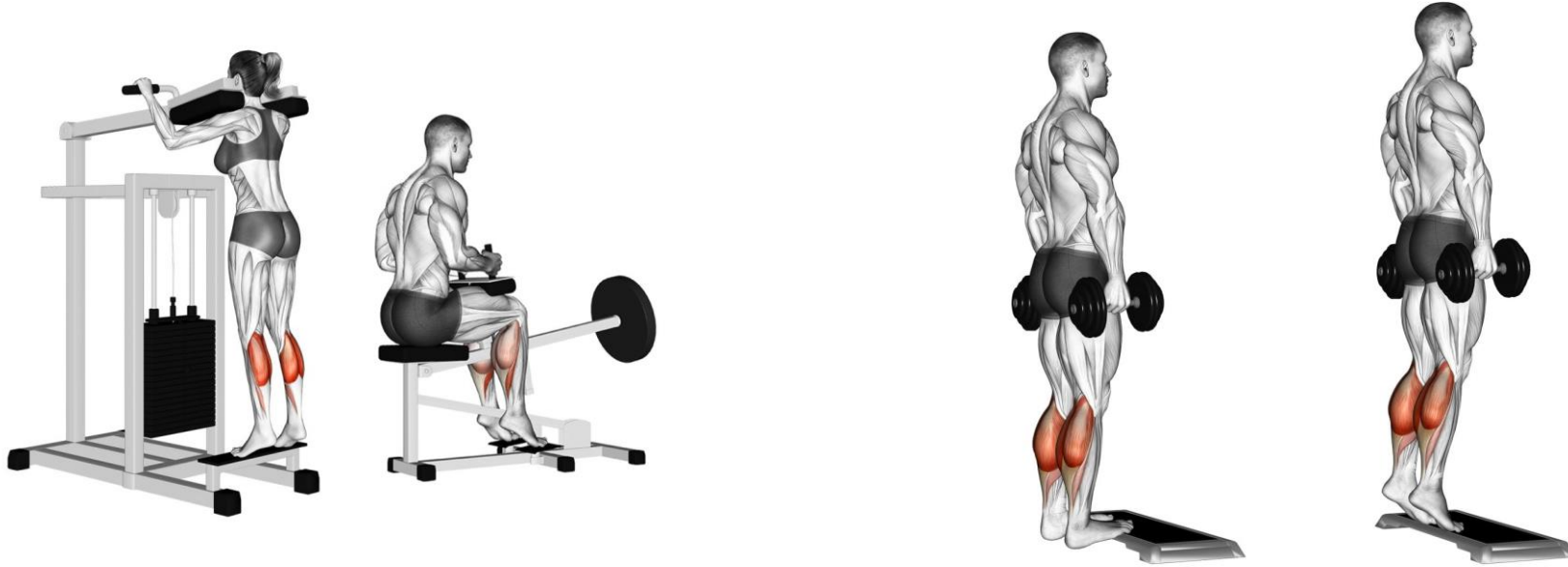
HAREKET 5: CALF RAISE

SET SAYISI : 5

TEKRAR ARALIĞI :20-25

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Calflar zor gelişen kas gruplarıdır,yüksek tekrar çalışıp iyice aktif olmasını sağlıyoruz 😊 Yapılabilecek formları görsellere koydum 😊



GÜN 4 (PERŞEMBE) GÖĞÜS VE ARKA KOL GÜNÜ 😊

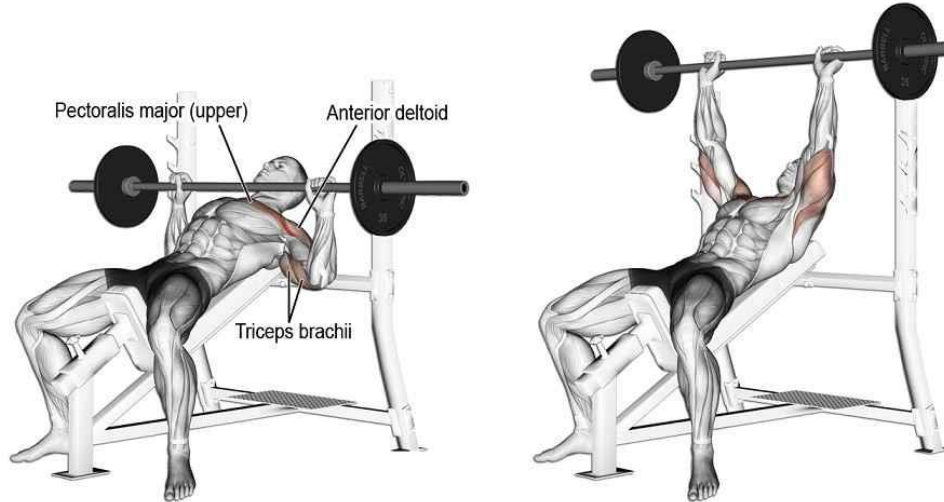
HAREKET 1: Incline Benchpress

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Dirseklerimiz gövdemize 45° açık olacak şekilde, tutuşumuz bileğimiz, dirseklerimize göre 90° kalıcak şekilde ne içerde ne dışarda olacak ;)



HAREKET 2: Incline Dumbbell Benchpress

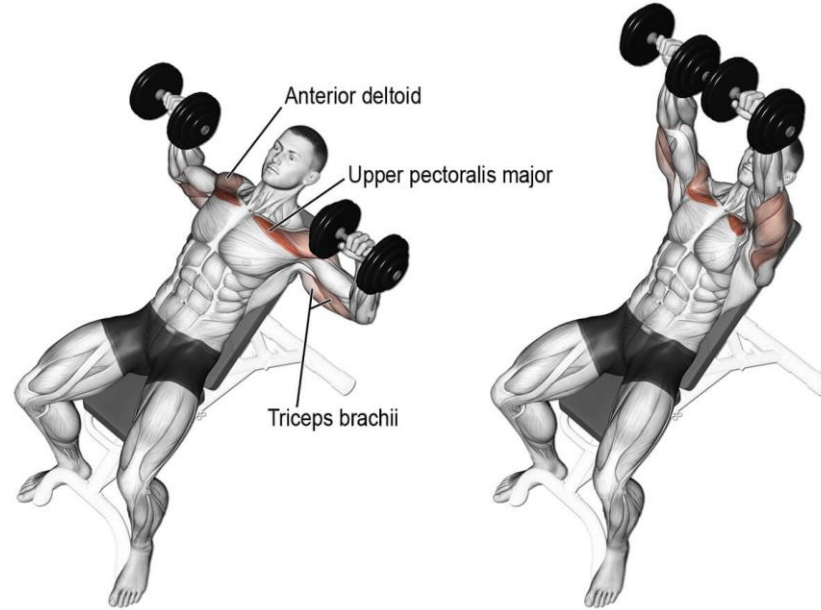
SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Yerden tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Dirseklerimiz gövdemize 45° açık olacak şekilde, tutuşumuz bileğimiz, dirseklerimize göre 90° kalıcak şekilde ne içerde ne dışarda olacak ;)

Brom dumbbelları dizinle at omuzları yorma 😊 Erken emeklilik istemeyiz ;)



HAREKET 3: Incline Dumbbell Fly

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Yerden tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : Dumbelları birleştirdiğimizde birbirine kesinlikle değdirmiyoruz,yukarda çok bekleme yapmıyoruz bunların nedeni göğüs kasındaki gerilimi azaltmamak ve ıskalamamak 😊 sevdiklerimize sarılır gibi kocaman, genişten yukarıda birleştiriyoruz 😊



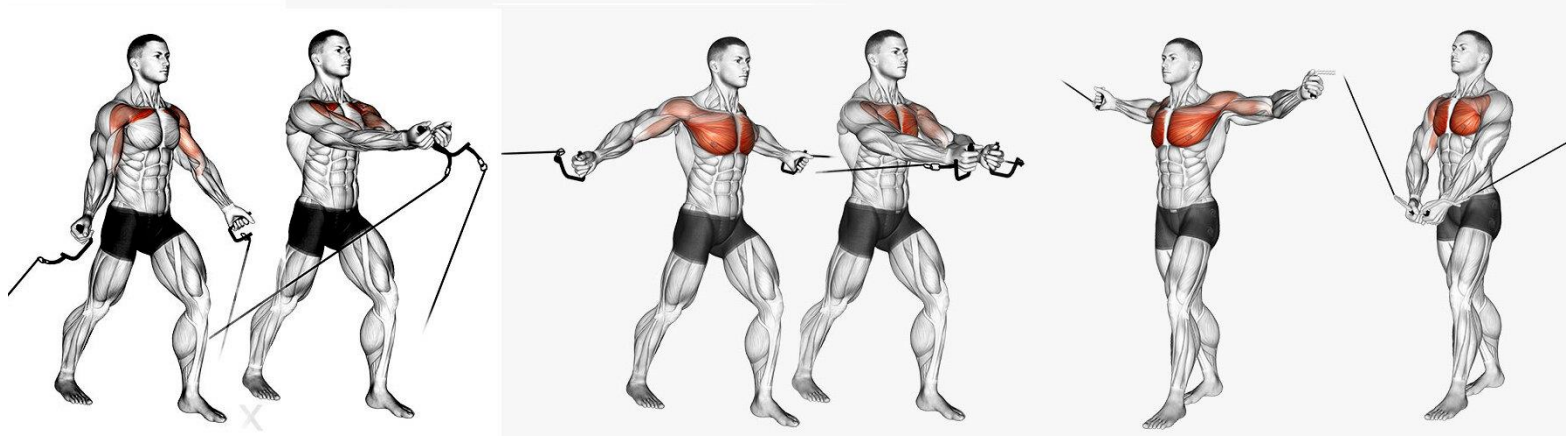
HAREKET 4: Cable Crossover

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız... Tek başımıza alıp basamayacağımız ağırlıklara çıkmıyoruz 😊

İPUCU : 3 formdan istediğinizi yapabilirsiniz burda hangisinde en çok zorlanıyorsanız onu yapmanızı tavsiye ediyorum. Work Hard = Body Hard



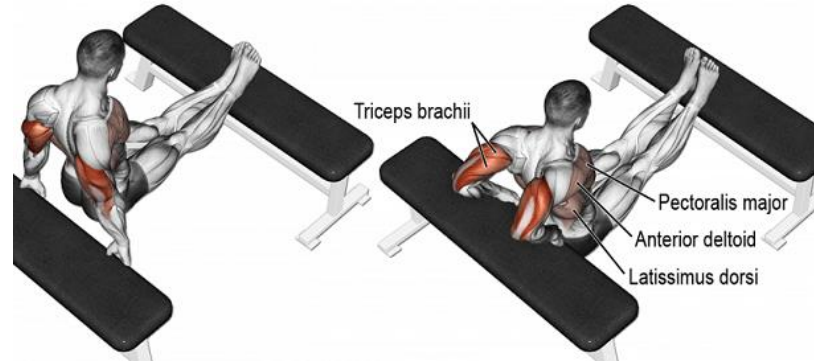
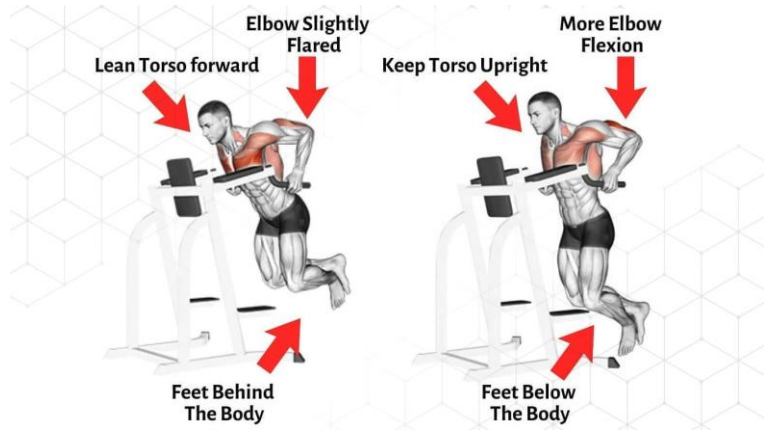
HAREKET 5: Dips

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 4 sette de makslıyoruz.

YARDIM : Kendi başına kaldın yardım yok ;)

İPUCU: 2 formdan birini yapabilirsin ama düz dips yapabilecekken üşendiğin için bench dips yapma maksın 3 olsa bile 4 set yap bu hafta göğüse böyle veda ediyoruz. İlk antrenman orta-alt ağırlıklı bu gün ise üst göğüs ağırlıklı çalıştık 😊



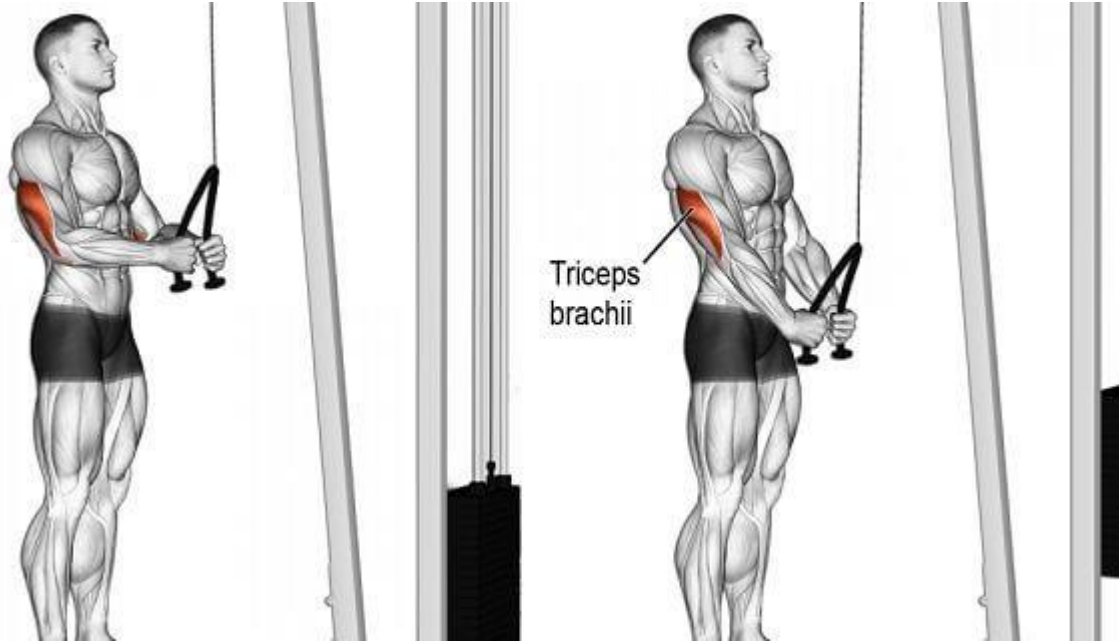
HAREKET 6: Rope triceps pushdown

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 12-15 hafif odak tarzı çalışıyoruz zaten güç bitmiş oluyor😊

YARDIM : Kendi başına kaldın yardım yok ;)

İPUCU: Brom genelde bu harekette bilekleri çok çeviriyoruz, bilekleri kol kemiğiyle bütün gibi sabit tutup halatı tamamen arka koldan aldığımız güçle ayırmamız lazım buna dikkat edelim 😊



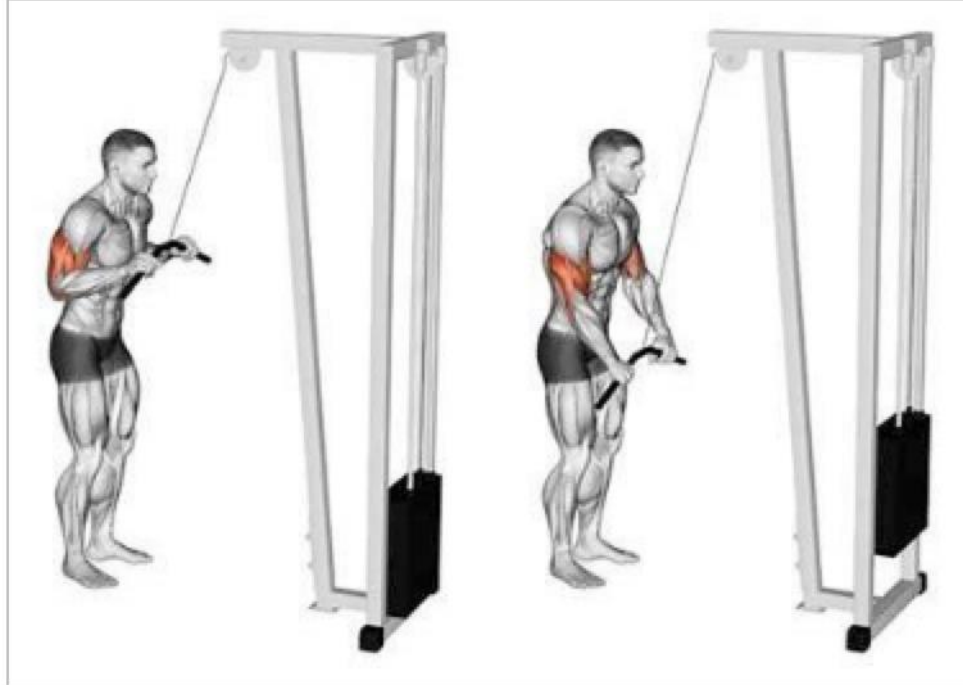
HAREKET 7: V bar triceps pushdown

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 12-15 hafif odak tarzı çalışıyoruz zaten güç bitmiş oluyor☺

YARDIM : Kendi başına kaldın yardım yok ;)

İPUCU: Yukarda iyice tricepsi esnetin brom antrenmanının son harekete ver her şeyini bassss ☺



GÜN 5 (CUMA) SIRT VE ÖN KOL GÜNÜ ☺

HAREKET 1: Wide Grip Lat Pulldown

SET SAYISI :5

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Geriye hafif yatabilirsiniz ama çok yatmamak şartıyla, dirseğimiz yere 90* açığı bozmuyor,kola çok yük bindirmeden kürek kemiklerimizle çekiyoruz ☺



HAREKET 2: Reverse Grip Lat Pulldown

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Geriye hafif yatabilirsiniz ama çok yatmamak şartıyla, dirseğimiz yere 90* açığı bozmuyor,kola çok yük bindirmeden kürek kemiklerimizle çekiyoruz 😊



HAREKET 3: Close Grip Lat Pulldown

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Geriye hafif yatabilirsiniz ama çok yatmamak şartıyla, dirseğimiz yere 90* açığı bozmuyor,kola çok yük bindirmeden kürek kemiklerimizle çekiyoruz
😊

Bu harekette üçgen aparatı göğüs üstümüze değil de bir 3-4cm öne çekip indimeemiz gerekli verimi arttırmak için



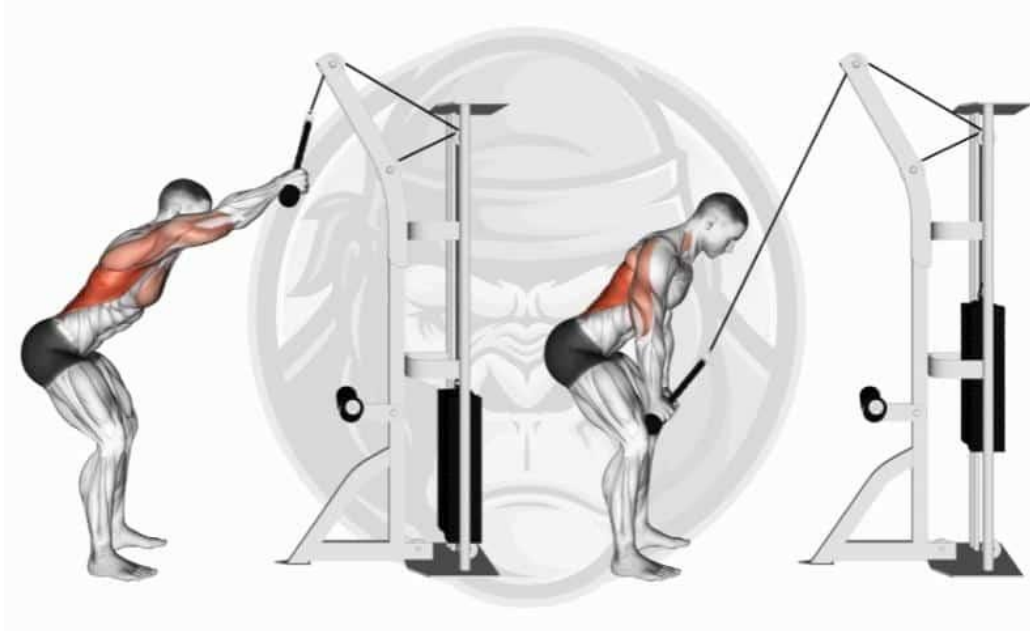
HAREKET 4: Lat Pushdown

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Hareket formu, ağırlığı bırakırken kolumuzu bedenimizden uzaklaştırmaya çalışarak yapmalıyız adeta kulaç atarken nasıl kolumuzu ileri atıyorsak o mantıkla yapılmalı, vücuda ne kadar yakın olursa lat kasını o kadar ıskalarız, bel beden açınızı en verim aldığınız duruma göre ayarlayın.



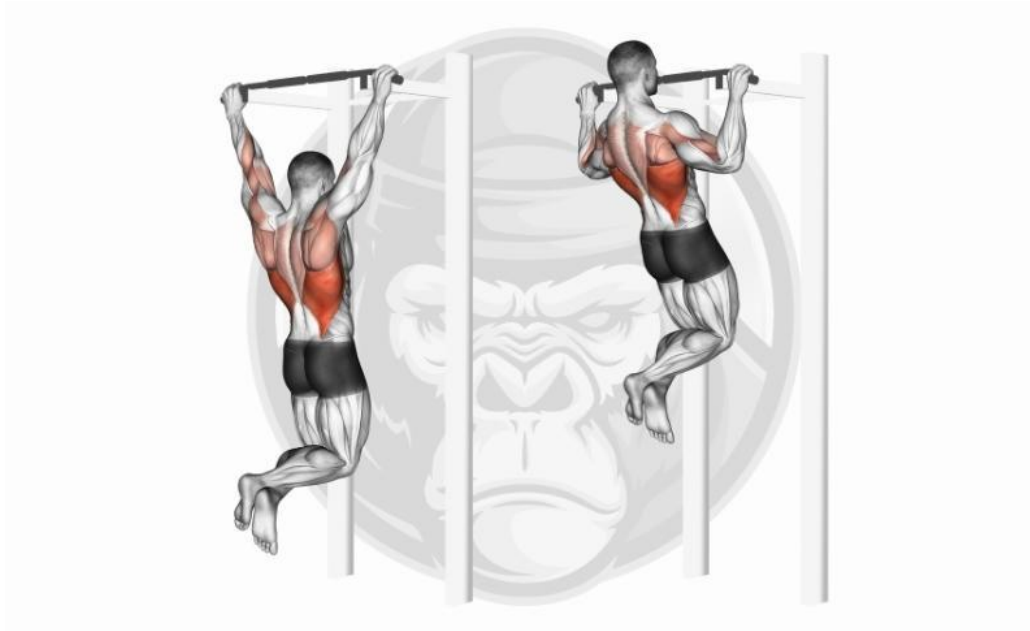
HAREKET 5: Pull-Ups

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : Ne çıkarsa o kadar tekrar yapıyoruz 😊

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Antrenman sonu gücümüz iyice tükeneceği için çok bir sayı beklemeyin 4-5 bile harika tekrarlar 2-3 tekrarın üstüne çıkmıyorsa ya da hiç yapamıyorsanız yarım tekrar yapmaya çalışın oda olmazsa asılıp bekleyin (savaş prensibi çok önemli) 😊 yarım tekrar hiç tekrardan iyidir...



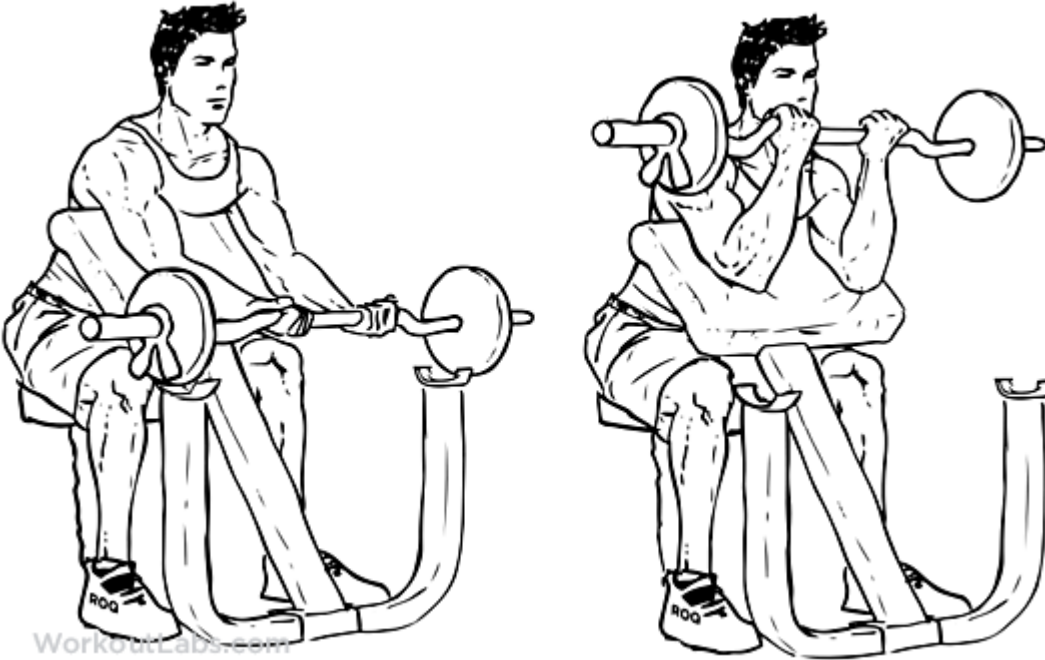
HAREKET 6: Preacher Biceps Curl

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 8 tekrar altına inmeyeceğimiz kilolarla yapıyoruz.

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Sırt çalışırken biceps kası aktif olduğu için üstünden geçip bırakıyoruz z barın istediğiniz kısmından tutabilirsiniz 😊 Odak ağırlıklı bir harekettir 20-25 kg dan sonra aşağıda kolun tam düzlenmemesi tavsiye edilir. (tendon sağlığı açısından)



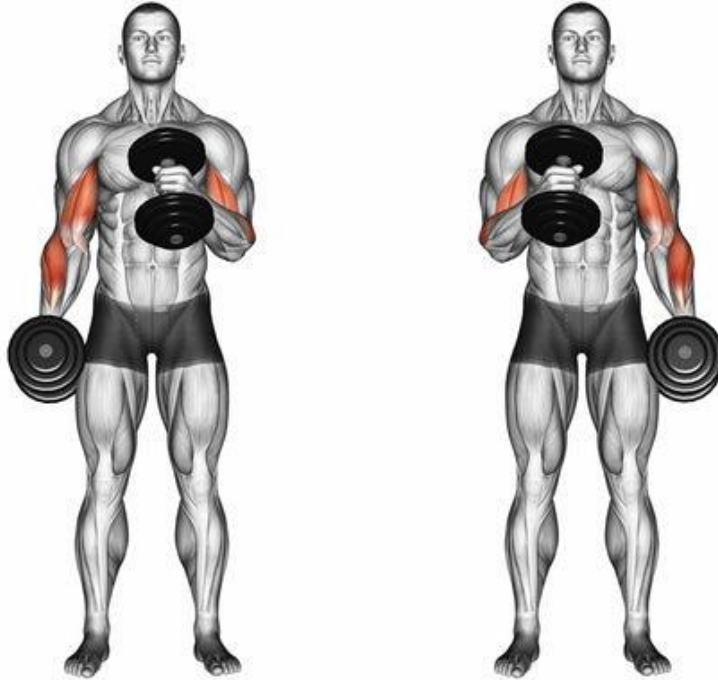
HAREKET 7: Hummer Curl

SET SAYISI : 4

TEKRAR ARALIĞI : 8-12 8 tekrar altına inmeyeceğimiz kilolarla yapıyoruz.

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Hareketten çalmadan mümkün en ağır kiloyla yapılmalı,antrenman bitirici hareket öldür ve bırak 😊



GÜN 6 (CUMARTESİ) DÜNYA YÜKÜNÜ TAŞIYACAK OMUZLARIN GÜNÜ 😊

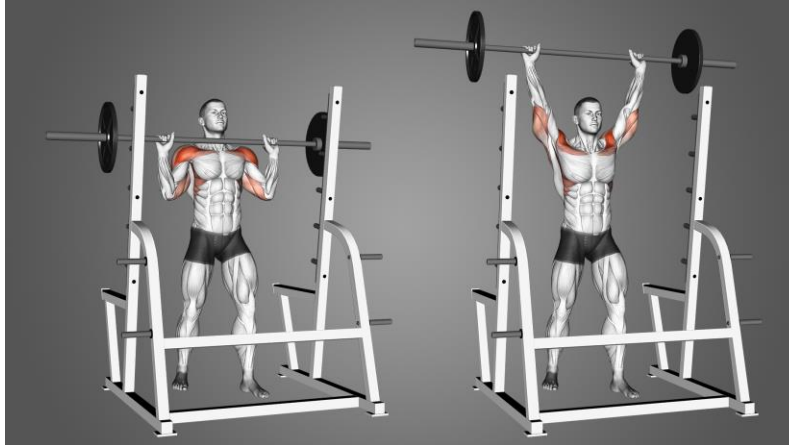
HAREKET 1: Military Press

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Diğer hareketler aksine yukarda beklendiğinde hedef kası dinlendirmek yerine daha çok yorar o yüzden yukarda kolları kitleyip 1-2 sayıyoruz öyle indiriyoruz.



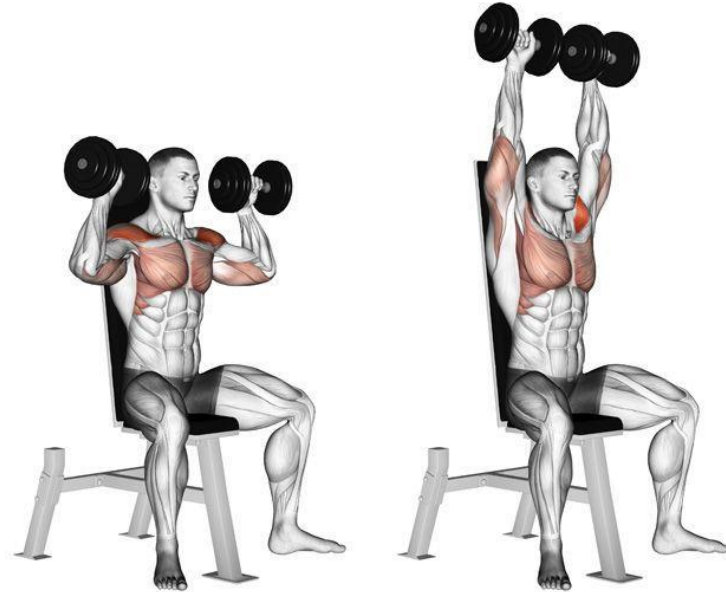
HAREKET 2: Dumbbell Shoulder Press

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 8-15 (8 Altına Düşmeyeceğimiz Kilolar Seçiyoruz)

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Brom şimdi yukarda dumbbelları yanaştırmıyoruz. 90° yukarı basıp indiriyoruz. Dumbell'ın dikey doğrultusu sabit olucak 😊 yani dumbell sağa sola kaymayacak.



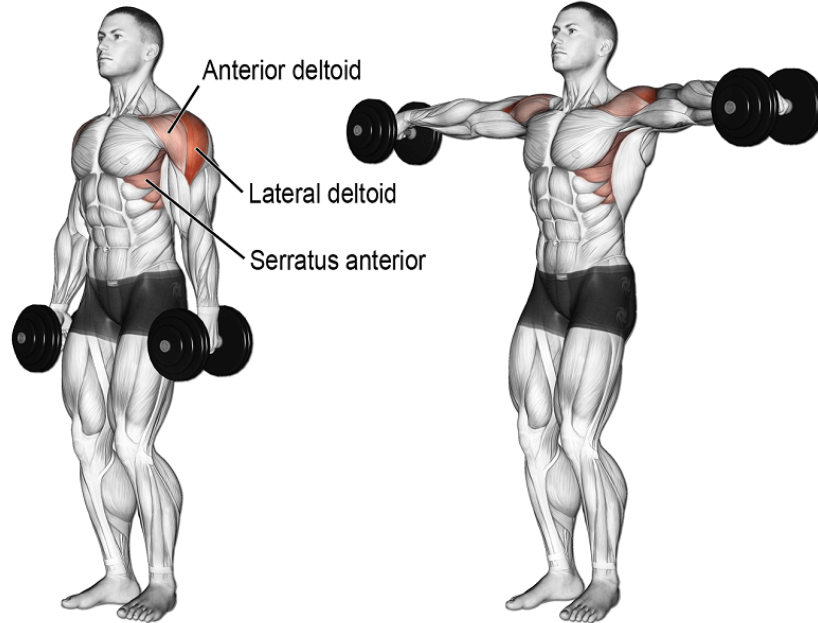
HAREKET 3: Dumbell Lateral Raise

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 5 kg (12), durmadan 7.5kg (10) ,10 kg (8), 7.5kg (10), 5kg (12) tekrar olacak şekilde süpersetliyoruz. Bu 1 set 4 set yapıyoruz 😊 Son set bittikten sonra 5 kg dan sonra 2.5 kg alıp max yapıyoruz.

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Yukarda dirseklerimizin hizası omuzumuzun yukarısına çıkmıyor. Dirseklerimiz dümdüz açık değil hafif kırık olacak (fotoğraftaki gibi robot değiliz) 😊 laterallar zor kaslar o yüzden yükleniyoruz 😊



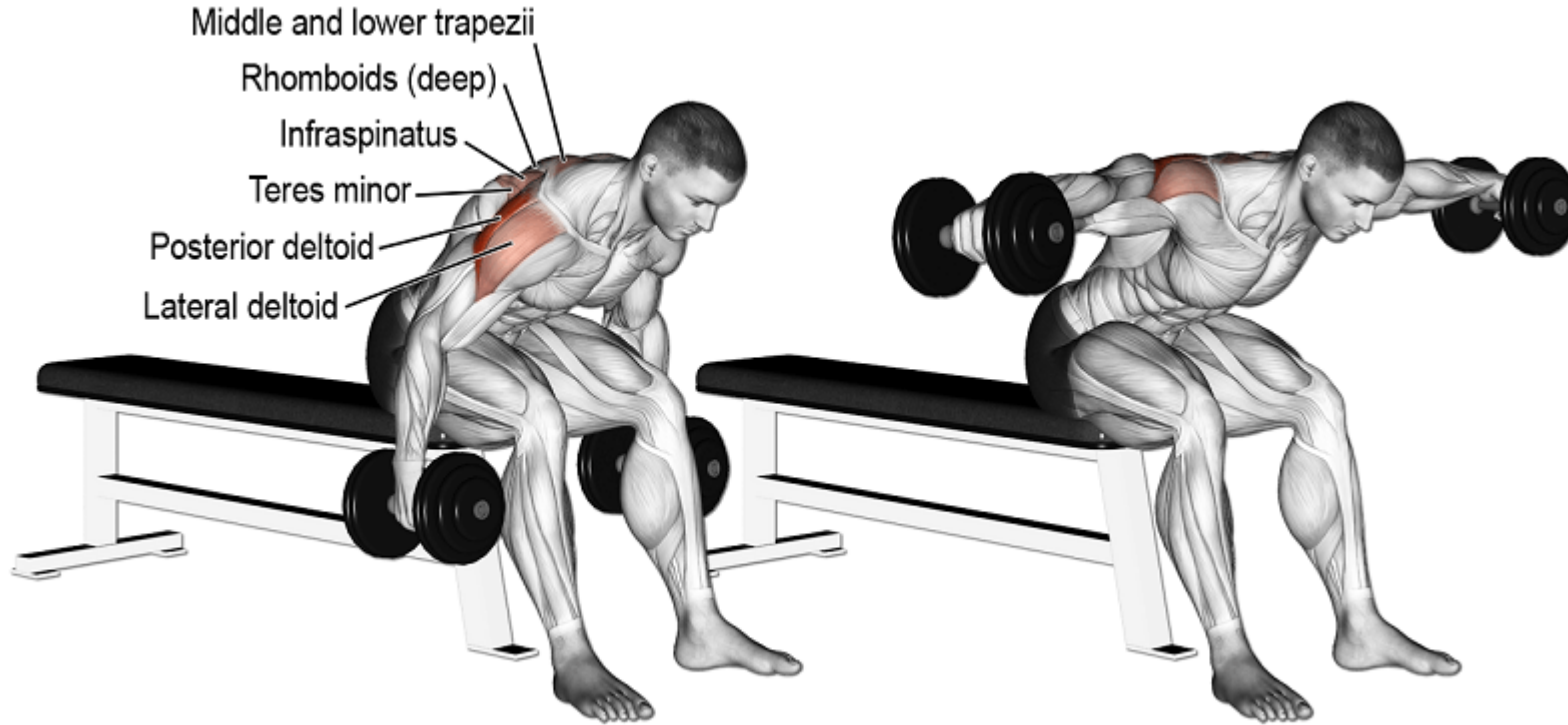
HAREKET 4: Bentover Lateral Raise

SET SAYISI :4

TEKRAR ARALIĞI : 15

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Zor bir hareket olduğu için kiloyu düşürün hareketi doğru yapalım 😊 Öne eğiliyoruz dirseklerimizi çok kırmadan arkaya doğru açıyoruz lateralden ziyade, arka omuzunuza vurduğundan emin olduğunuz açıda yapmanız uygun olacaktır.



HAREKET 5: Z Bar Upright Row

SET SAYISI : 5

TEKRAR ARALIĞI : 10-12 10 tekrar altına düşmüyoruz.

YARDIM : Yardımla yaptığımız hiçbir şeyi biz yapmış sayılmayız...

İPUCU : Z barı omuz genişliğinde tutup çene altına doğru çekiyoruz, dirseklerinizi omuz hizasının üstüne çok fazla çıkarmayın. Haftanın son antrenmanı her şeyini ver çünkü yarın dinleniyorsun bir CheatDay hakedildi ☺



Ez Bar
Upright
Row



HER ANTRENMAN SONUNA EKLENECEKLER:

WEIGHTED ABS



HER ANTRENMAN SONU 3X10 OLUCAK
ŞEKİLDE KARIN HAREKETLERİNDEN 2
TANESİNİ YAPIYORUZ VE 15 DAKİKA
KARDİOYLA BİTİRİYORUZ..
(Bisiklet, Eliptik, Koşu Bandı) Tercih size
kalmış sabit tempo çok yormadan 😊

| ANTRENMAN ÖZETİ | |
|-----------------|----------------|
| PAZARTESİ | GÖĞÜS |
| SALI | SIRT |
| ÇARŞAMBA | BACAK |
| PERŞEMBE | GÖĞÜS-ARKA KOL |
| CUMA | SIRT- ÖN KOL |
| CUMARTESİ | OMUZ |

Göğüs ve Sırtı haftada 2 gün çalıştırmış olduk,çarşamba günü bacak koyup üst vücudumuzu dinlendirdik,arada hep itiş çekiş olduğu için bir yeri çalışırken diğer yer en az 24 saat dinleniyor,sırt ve göğüste belirlenen hareketlerde kol aktif olduğu için kolu bir gün çalıştırmamız seni yanıltmasın kollarının büyüdüğünü hissedeceksin. Omuzlarımızı da göğüs günü ön kısmı, sırt günü arka kısmı çalıştırdığımız için haftalık 1 yeterli olacaktır.Omuz gününe karın eklenebilir ama bence gerek yok kompleks çoğu hareket karın kaslarınızda gelişmesini sağlayacak.Bu programda hareketlerde ağırlık arttırıp ilerlemeye dikkat edilmelidir 3-6 ay arası yapıldığında güzel sonuç alırsınız. Hareket değiştirmek yerine yaptığın hareketlerde ağırlık arttır ☺ DUMBELLIST SEVGİLERLE....

Ve unutmaman gereken şey; **vücut ağırlığına değil görüntüne odaklan vücut ağırlığı gün içinde tutulan su miktarına,yediğin besinlere göre 2-5 kg arası farklılık gösterebilir. Ör: 80 kg yağlıyken süre sonunda 80 kg kalıp daha fazla kas kütlesi kazanıp yağ yakmış olabilirsin yani bu seni kilo veremiyorum psikolojisine sokmamalı.**Set aralarında nabzını çok düşürmeyecek dinlenme süreleri oluştur (kendi tempona göre) şekerden ve sağlıksız yağlardan uzak dur bol bol su iç ve en önemli şey olan devamlılıktan ödün verme bu gün kilolu veya zayıf olman yarın öyle olacağın anlamına gelmez bol şans savaşçı 😊 **Dumbellist SEVGİLERLE** 😊