

MUHAMMED NAMLI

Günler	Program
Pazartesi	Göğüs + Triceps (bench press, dips)
Salı	Sırt + Biceps (deadlift, barfiks, curl)
Çarşamba	Dinlenme veya esneme
Perşembe	Bacak (squat, leg press, calf raise)
Cuma	Omuz + Core
Cumartesi	Full body güç antrenmanı (compound)
Pazar	Aktif dinlenme (hafif yürüyüş, mobilite)

BESLENME PLANI

- 5 yumurta + tam buğday ekmeği + muz
- Protein bar + ceviz
- Kırmızı et + pirinç + sebze
- Whey protein + muz
- Tavuk + makarna + yoğurt
- Lor peyniri + süt