

KERİMÇAN ÇAKMAÇI

Günler	Program
Pazartesi	Göğüs + Kardiyo (20 dk HIIT)
Salı	Sırt + LISS (30 dk yürüyüş)
Çarşamba	Dinlenme + esneme
Perşembe	Omuz + Kardiyo (15 dk HIIT)
Cuma	Bacak + abs (mekik, leg raise)
Cumartesi	Full body circuit + terleme odaklı çalışma
Pazar	Hafif koşu + protein yükleme + sauna (varsa)

BESLENME PLANI

3 yumurta + yulaf + şekersiz yeşil çay
Badem + lor peyniri
Izgara tavuk + karabuğday + brokoli
Whey protein + hurma
Hindi eti + haşlanmış sebze
Kase yoğurt + tarçın