

## İtiş Günü

- Bench Press (3 set 5-7 tekrar)
- Seated Dumbbell Shoulder Press (3 set 6-8 tekrar)
- Incline Dumbbell Press (3 set 8-10 tekrar)
- Side Lateral Raise (2 set 10-12 tekrar)
- Triceps Pressdown (2 set 8-10 tekrar)
- Overhead Triceps Extension (2 set 8-10 tekrar)

## Çekiş Günü

- Bent-over Row (3 set 5-7 tekrar)
- Pull Up (3 set 6-8 tekrar)
- Barbell Shrug (3 set 8-10 tekrar)
- Face Pull (2 set 10-12 tekrar)
- Barbell Curl (2 set 8-10 tekrar)
- Dumbbell Hammer Curl (2 set 8-10 tekrar)

## Tüm Vücut Günü

- Bench press (4 set 10 tekrar)
- Lat pulldown (4 set 8 tekrar)
- Squat (4 set 10 tekrar)
- Leg curl (3 set 10-15 tekrar)
- Dumbbell shoulder press (4 set 10 tekrar)
- Incline curl (3 set 10 tekrar)
- Rope Pushdown (3 set 12 tekrar)

## Göğüs Günü

- Bench Press (4 set 10 tekrar)
- Dumbbell Press (4 set 8 tekrar)
- Incline Bench Cable Fly (3 set 12-15 tekrar)
- Cable Crossover ( 3 set 10-12 tekrar)

## Tüm Vücut Günü

- Bench press (4 set 10 tekrar)
- Lat pulldown (4 set 8 tekrar)
- Squat (4 set 10 tekrar)
- Leg curl (3 set 10-15 tekrar)
- Dumbbell shoulder press (4 set 10 tekrar)
- Incline curl (3 set 10 tekrar)
- Rope Pushdown (3 set 12 tekrar)