

EGZERSİZ	NO	SET	TEKRAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ISINMA WARM-UP																			
GÖĞÜS CHEST																			
SIRT BACK																			
OMUZ SHOULDER																			
ÖN KOL FOREARM																			
ARKA KOL BACKARM																			
BACAĞ LEG																			
KARIN ABDOMİNAL																			



SABANCI ÜNİVERSİTESİ KONDİSYON ÇALIŞMASI PROGRAM KARTI (İleri Seviye)

Adı Soyadı:	Yaşı:	Cinsiyeti:	Tel:	Haftalık Antrenman Sayısı:
Programı Hazırlayan Antrenörün Adı Soyadı:			İmzası:	Başlangıç Tarihi: / / 20.....

Deri Altı Yağ Ölçümleri			
Ölçüm Bölgesi	Değerler	Ölçüm Bölgesi	Değerler
Biceps		Supraillac	
Triceps		Abdominal / S	
Pectoralis		Quadriiceps	
Subscapula		Calf	

Vücut Çevre Ölçümleri			
Ölçüm Bölgesi	Değerler	Ölçüm Bölgesi	Değerler
Omuz		Bel	
Göğüs		Kalça	
Sırt		Bacak (Üst)	
Kol		Bacak (Alt)	

Kişisel Ölçümler			
Ölçüm	Değerler	Ölçüm	Değerler
Vücut Yağ Oranı		BMI	
Nabız (Dinlenik)		Basal Metabolizma	
Tansiyon		Günlük Kalori	
Boy / Kilo		Toplam Kalori	

Özel Durum
Sınırlama
Sakatlık
Medikal Tedavi

Hedefler			
① Kas Hacmini Artırma		④ Kilo Verme	
② Vücut Şekillendirme		⑤ Kardiovasküler	
③ Vücut Sıkılaştırma		⑥	

Kalp Atış Sayısını 60-80% arasında tutun		
60%	80%	Max. Kalp Atışı

LÜTTFEN BAAŠKALAR-INA SAYGI-GÖSTERELİM * HAYLU VE TEMİZ SPOR AYYAKKABA-S-İ-KU LLANA L-İM * EK-

[illegible]

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELİM



HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABISI KULLANALIM



EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM

FSR-C63001-04