

İLERİ SEVİYE KONDISYON GELİŞTİRME PROGRAMI

* Programınızın devamı için Fitness Antrenörlerinden randevu alınır.

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELİM

*

HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABISI KULLANALIM

*

EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM



SABANCI ÜNİVERSİTESİ KONDİSYON ÇALIŞMASI PROGRAM KARTI (İleri Seviye)

İLERİ SEVİYE KONDİSYON GELİŞTİRME PROGRAMI

* Programınızın devamı için Fitness Antrenörlerinden randevu alınır

Adı Soyadı: Yaşı: Cinsiyeti: Tel: Haftalık Antrenman Sayısı:

Yaşı: Cinsiyeti:

Cinsiyeti:

el:

Haftalık Antrenman Sayısı:

Programı Hazırlayan Antrenörün Adı Soyadı:

İmzası:

Başlangıç Tarihi: / / 20.....

Deri Altı Yağ Ölçümleri			
Ölçüm Bölgesi	Değerler	Ölçüm Bölgesi	Değerler
Biceps		Suprailiac	
Triceps		Abdominal / S	
Pectoralis		Quadriceps	
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 Sıkıştırma	⑥

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

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELİM * HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABI KULLANALIM *

EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM

FSR-C63001-04