

BAŞLARKEN PROGRAMINIZA GÖRE AŞAĞIDAKİ ADIMLARI TAKİP EDİNİZ / ÇALIŞTIĞINIZ AĞIRLIĞI KOLAY KALDIRMAYA BAŞLADIĞINIZDA KİLOYU ARTIRINIZ.																						
① ISINMA			③ AĞIRLIK ÇALIŞMASI				④ KARDİOVASKÜLER ÇALIŞMA				⑤ SOĞUMA											
5-10 dakika hafif ısınma hareketleri			1. NEFES ALMA – NEGATİF NEFES VERME – POZİTİF 2. Sayma - 2 sayım ve tekrar 3. Başka bir öneri olmadıkça haftada 3 kez tekrar ediniz. 4. Teknik - Kaldırdığınız ağırlığı hızlı bir şekilde yerine bırakmayınız.				1. Minimum haftada üç kere 2. Her egzersiz günü minimum 15-20 dakika 3. Maksimum sonuç 30-40 dakika 4. En yüksek nabız 60-80 % olmalıdır.				Yürüyerek KALP ATIŞINIZIN yavaş bir şekilde aşağıya inmesini sağlayınız.											
② GERME											⑥ GERME											
Çalışmaya başlamadan önce adale boyunu 8-10 saniye geriniz. Bu sayede sakatlanma riski azalacaktır.											Çalışma bittiğinde adale boyunu 8-10 saniye geriniz. Bu hareket size esneklik kazandıracaktır.											
EGZERSİZ			AYAR	TEKRAR	AĞIRLIK	SET	ÇALIŞMA TARİHLERİ - UYGULANAN SET VE TEKRAR SAYISI															
AĞIRLIK ÇALIŞMA PROGRAMI	1	CHEST PRESS																				
	2	BUTTERFLY																				
	3	SEATED ROWING																				
	4	BACK EXTENSION																				
	5	SHOULDER PRESS																				
	6	INCLINE BENCH PRESS																				
	7	BICEPS CURL																				
	8	DUMBBELL CURL																				
	9	TRICEPS DIPP																				
	10	KICK BACK																				
	11	LEG CURL																				
	12	LEG EXTENSION																				
	13	ABDUCTOR																				
	14	ADDUCTOR																				
	15	CRUNCH																				
	16	BENT LEG ABDOMINAL																				



SABANCI ÜNİVERSİTESİ KONDİSYON ÇALIŞMASI PROGRAM KARTI (Yeni Başlayanlar İçin)

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		Suprailiac	
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 BAA\$KKA LARR-INA S AYYG-İ GÖ\$TTERE LİM * HAVLU VE TEEMİN Z SPOR AYYAKKABA Bİ-Sİ-KU LLANNA LİM * EK-

[illegible]

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELİM

*

HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABISI KULLANALIM

*

EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM

FSR-C63001-03