

Kol Odaklı - 5 Günlük Antrenman Programı

[Hafta 1](#)

[Hafta 2](#)

[Hafta 3](#)

[Hafta 4](#)

[Hafta 5](#)

[Hafta 6](#)

[Hafta 7 - Deload](#)

Program günleri ideal bir senaryoda Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma ve Cumartesi olmalıdır. Ancak elbette antrenman günleri duruma göre yer değiştirebilir.

1	1	2	3	+	5	6	+
2	1	2	+	4	5	6	+
3	1	2	3	4	5	+	+
4	1	2	3	4	+	6	+

Görseldeki gibi senaryo 1 ve 2 uygun bir haftalık dağılımken, 3 ve 4. senaryoda toparlanmak güçleşecektir. Üst üste maksimum 3 antrenman günü uygulamaya gayret etmelisiniz.

Renkler ve kısaltmaların anlamları:

SS: Super set

CS: Cluster set

AMRAP: Son set maksimum tekrar

Hafta 1

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	2	6-10	3	
Chest Fly	2	10-20	3	
Barfiks / Lat Pulldown	2	10-15	3	
Seated Row	2	10-15	3	
Cable Curl	3	10-20	2	
Rope Pushdown	3	10-20	2	
Reverse Fly	2	10-15	2	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	3	10-20	3	
Squat	3	6-10	3	
Leg Press	3	10-15	3	
CS Calf Raise	4	10-20	1-2	
Ab Rollout	3	6-10	2	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	3	10-15	3	
Incline DB Curl	3	10-15	2	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	2	10-15	3	
DB Bench Row	2	6-10	3	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	2	6-10	3	
Side Raise	2	10-15	2	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	2	6-10	3	
Incline DB Press	2	10-20	3	
Makine Row	2	10-15	3	
Cable Pullover	2	10-20	3	
Face Pull	2	10-20	2	
Overhead Cable Tricep Extension	3	10-20	2	
Alt DB Curl	3	10-20	2	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	4	10-20	3	
Romanian Deadlift	3	6-10	3	
Seated Leg Curl	2	10-20	3	
Hip Thrust	2	10-20	3	
CS Calf Raise	4	10-20	1-2	
Crunch Machine	3	10-20	2	

Hafta 2

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	3	6-10	2	
Chest Fly	2	10-20	2	
Barfiks / Lat Pulldown	2	10-15	2	
Seated Row	2	10-15	2	
Cable Curl	4	10-20	1	
Rope Pushdown	4	10-20	1	
Reverse Fly	3	10-15	1	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	3	10-20	2	
Squat	4	6-10	2	
Leg Press	4	10-15	2	
CS Calf Raise	5	10-20	1	
Ab Rollout	3	6-10	1	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	4	10-15	2	
Incline DB Curl	4	10-15	1	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	2	10-15	2	
DB Bench Row	2	6-10	2	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	2	6-10	2	
Side Raise	3	10-15	1	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	3	6-10	2	
Incline DB Press	2	10-20	2	
Makine Row	2	10-15	2	
Cable Pullover	2	10-20	2	
Face Pull	2	10-20	1	
Overhead Cable Tricep Extension	3	10-20	1	
Alt DB Curl	3	10-20	1	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	4	10-20	2	
Romanian Deadlift	3	6-10	2	
Seated Leg Curl	3	10-20	2	
Hip Thrust	3	10-20	2	
CS Calf Raise	5	10-20	1	
Crunch Machine	3	10-20	1	

Hafta 3

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	3	6-10	2	
Chest Fly	3	10-20	1	
Barfiks / Lat Pulldown	2	10-15	2	
Seated Row	2	10-15	2	
Cable Curl	4	10-20	1	
Rope Pushdown	4	10-20	1	
Reverse Fly	3	10-15	1	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	4	10-20	1	
Squat	4	6-10	2	
Leg Press	4	10-15	2	
CS Calf Raise	6	10-20	0-1	
Ab Rollout	4	6-10	1	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	4	10-15	2	
Incline DB Curl	4	10-15	1	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	3	10-15	2	
DB Bench Row	2	6-10	2	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	2	6-10	2	
Side Raise	3	10-15	1	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	3	6-10	2	
Incline DB Press	3	10-20	2	
Makine Row	3	10-15	2	
Cable Pullover	2	10-20	1	
Face Pull	3	10-20	1	
Overhead Cable Tricep Extension	4	10-20	1	
Alt DB Curl	4	10-20	1	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	5	10-20	1	
Romanian Deadlift	3	6-10	2	
Seated Leg Curl	3	10-20	2	
Hip Thrust	3	10-20	2	
CS Calf Raise	6	10-20	0-1	
Crunch Machine	4	10-20	1	

Hafta 4

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	4	6-10	1	
Chest Fly	3	10-20	0-1	
Barfiks / Lat Pulldown	3	10-15	1	
Seated Row	3	10-15	1	
Cable Curl	4	10-20	0-1	
Rope Pushdown	4	10-20	0-1	
Reverse Fly	3	10-15	0-1	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	4	10-20	1	
Squat	4	6-10	2	
Leg Press	5	10-15	1	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Ab Rollout	4	6-10	1	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	5	10-15	1	
Incline DB Curl	5	10-15	0-1	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	3	10-15	1	
DB Bench Row	2	6-10	1	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	3	6-10	1	
Side Raise	3	10-15	0-1	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	4	6-10	1	
Incline DB Press	3	10-20	1	
Makine Row	3	10-15	1	
Cable Pullover	2	10-20	1	
Face Pull	3	10-20	0-1	
Overhead Cable Tricep Extension	5	10-20	0-1	
Alt DB Curl	5	10-20	0-1	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	5	10-20	1	
Romanian Deadlift	4	6-10	2	
Seated Leg Curl	3	10-20	1	
Hip Thrust	3	10-20	1	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Crunch Machine	4	10-20	1	

Hafta 5

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	4	6-10	1	
Chest Fly	4	10-20	0-1	
Barfiks / Lat Pulldown	3	10-15	0-1	
Seated Row	3	10-15	0-1	
Cable Curl	5	10-20	0	
Rope Pushdown	5	10-20	0	
Reverse Fly	4	10-15	0	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	5	10-20	0-1	
Squat	5	6-10	1	
Leg Press	5	10-15	0-1	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Ab Rollout	5	6-10	0	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	5	10-15	1	
Incline DB Curl	5	10-15	0	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	3	10-15	0-1	
DB Bench Row	3	6-10	1	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	3	6-10	1	
Side Raise	3	10-15	0	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	4	6-10	1	
Incline DB Press	4	10-20	0-1	
Makine Row	3	10-15	1	
Cable Pullover	2	10-20	1	
Face Pull	3	10-20	0	
Overhead Cable Tricep Extension	5	10-20	0	
Alt DB Curl	5	10-20	0	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	5	10-20	0-1	
Romanian Deadlift	4	6-10	1	
Seated Leg Curl	3	10-20	0-1	
Hip Thrust	3	10-20	1	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Crunch Machine	5	10-20	0	

Hafta 6

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	4	6-10	0-1	
Chest Fly	4	10-20	0	
Barfiks / Lat Pulldown	3	10-15	0-1	
Seated Row	4	10-15	0-1	
Cable Curl	6	10-20	0	
Rope Pushdown	6	10-20	0	
Reverse Fly	4	10-15	0	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	5	10-20	0	
Squat	5	6-10	1	
Leg Press	6	10-15	0	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Ab Rollout	5	6-10	0	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	5	10-15	0-1	
Incline DB Curl	5	10-15	0	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	3	10-15	0	
DB Bench Row	3	6-10	0-1	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	3	6-10	0-1	
Side Raise	4	10-15	0	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	5	6-10	0-1	
Incline DB Press	4	10-20	0	
Makine Row	3	10-15	0-1	
Cable Pullover	2	10-20	0	
Face Pull	3	10-20	0	
Overhead Cable Tricep Extension	5	10-20	0	
Alt DB Curl	5	10-20	0	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	5	10-20	0	
Romanian Deadlift	4	6-10	1	
Seated Leg Curl	4	10-20	0	
Hip Thrust	3	10-20	1	
CS Calf Raise	7	10-20	0	
Crunch Machine	5	10-20	0	

Hafta 7 - Deload

Gün 1: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Bench Press	2	3-5	3+	
Chest Fly	2	5-10	3+	
Barfiks / Lat Pulldown	2	5-10	3+	
Seated Row	2	5-10	3+	
Cable Curl	3	5-10	3+	
Rope Pushdown	3	5-10	3+	
Reverse Fly	2	5-10	3+	

Gün 2: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Seated Leg Curl	2	5-10	3+	
Squat	2	3-5	3+	
Leg Press	3	5-10	3+	
CS Calf Raise	4	5-10	3+	
Ab Rollout	2	3-5	3+	

Gün 3: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Skullcrusher	3	5-10	3+	
Incline DB Curl	3	5-10	3+	
Chin up / Reverse Grip Lat Pulldown	2	5-10	3+	
DB Bench Row	2	3-5	3+	

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
DB Shoulder Press	2	3-5	3+	
Side Raise	2	5-10	3+	

Gün 4: Üst Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Close Grip Bench Press	2	3-5	4+	
Incline DB Press	2	5-10	4+	
Makine Row	2	5-10	4+	
Cable Pullover	1	5-10	4+	
Face Pull	2	5-10	4+	
Overhead Cable Tricep Extension	2	5-10	4+	
Alt DB Curl	2	5-10	4+	

Gün 5: Alt Vücut

Egzersiz	Set	Tekrar	RIR	Ağırlık Notu
Leg Extension	3	5-10	4+	
Romanian Deadlift	2	3-5	4+	
Seated Leg Curl	2	5-10	4+	
Hip Thrust	2	5-10	4+	
CS Calf Raise	4	5-10	4+	
Crunch Machine	2	5-10	4+	