Hareket rehberi

28 günlük Calisthenics • Görsel uygulama kılavuzu

01 Squat / Çömelme

12 tekrar



Başlangıç Uygulama

Kalçanı geriye gönder; dizlerini ayak yönünde tut.

02 Standing Crunch

Her yana 10 tekrar



Başlangıç Uygulama

Dirseğini karşı dize yaklaştır; boynunu çekme.

Hareket rehberi

28 günlük Calisthenics • Görsel uygulama kılavuzu

03 Duvar şınavı

12 tekrar



Başlangıç | Uygulama

Eller duvarda, gövde düz; dirsekleri bük ve it.

04 Diz kaldırma

30 saniye



Başlangıç | Uygulama

Zıplamadan, sırayla dizlerini kaldır.

05 Kalça köprüsü

12 tekrar



Başlangıç | Uygulama

Sırtüstü yat; kalçanı kontrollü kaldır ve indir.

06 Plank

15–20 saniye



Diz destekli | Tam plank

Dirsekler omuz altında; başlangıçta dizler yerde olabilir.

07 Yana bacak kaldırma

Her yana 10 tekrar



Başlangıç Uygulama

Gövdeni dik tut; bacağını yana aç ve indir.

08 Step Jack

30 saniye



Başlangıç Uygulama

Bir yana adım atarken kolları kaldır; zıplama.

09 Bird Dog

Her yana 10 tekrar



Başlangıç Uygulama

Dört ayakta karşı kol ve bacağı uzat.

10 Topuk kaldırma

15 tekrar



Başlangıç Uygulama

Parmak uçlarına yüksel, yavaşça geri in.

KİŞİSEL ANTRENMAN PLANI

1. hafta / Alışma

2 set hedefi • Hareket arası 45 saniye mola

- [ ] **1. gün** — 10 dk
  Squat • Standing Crunch • Duvar şınavı
- [ ] **2. gün** — 10 dk
  Diz kaldırma • Step Jack • Topuk kaldırma
- [ ] **3. gün** — 10 dk
  Kalça köprüsü • Bird Dog • Plank
- [ ] **4. gün** — 25 dk
  Hafif yürüyüş
- [ ] **5. gün** — 12 dk
  Squat • Standing Crunch • Duvar şınavı
- [ ] **6. gün** — 12 dk
  Diz kaldırma • Step Jack • Yana bacak kaldırma
- [ ] **7. gün** — Mola
  Dinlenme

Uygulama notu

3–5 dakika ısın. Süreler yaklaşık; gerekirse setleri azalt.

Ağrı olursa dur. Nefesini tutma; yemekten hemen sonra çalışma.

Başlangıç: 103 kg | Uzun vadeli hedef: 85 kg

KİŞİSEL ANTRENMAN PLANI

2. hafta / Güçlenme

2 set hedefi • Hareket arası 30 saniye mola

☐ **8. gün** — **15 dk**

Squat • Duvar şınavı • Plank

☐ **9. gün** — **15 dk**

Standing Crunch • Step Jack • Diz kaldırma

☐ **10. gün** — **15 dk**

Kalça köprüsü • Bird Dog • Yana bacak kaldırma

☐ **11. gün** — **30 dk**

Tempolu yürüyüş

☐ **12. gün** — **15 dk**

Squat • Duvar şınavı • Standing Crunch • Plank

☐ **13. gün** — **15 dk**

Step Jack • Diz kaldırma • Topuk kaldırma

☐ **14. gün** — **Mola**

Dinlenme

Uygulama notu

3–5 dakika ısın. Süreler yaklaşık; gerekirse setleri azalt.

Ağrı olursa dur. Nefesini tutma; yemekten hemen sonra çalışma.

Başlangıç: 103 kg | Uzun vadeli hedef: 85 kg

KİŞİSEL ANTRENMAN PLANI

3. hafta / Kondisyon

3 set hedefi • Hareket arası 30 saniye mola

☐ **15. gün** — **18 dk**

Squat • Duvar şınavı • Bird Dog • Plank

☐ **16. gün** — **18 dk**

Standing Crunch • Diz kaldırma • Step Jack

☐ **17. gün** — **18 dk**

Kalça köprüsü • Yana bacak kaldırma • Squat

☐ **18. gün** — **35 dk**

Tempolu yürüyüş

☐ **19. gün** — **18 dk**

Squat • Duvar şınavı • Standing Crunch • Plank

☐ **20. gün** — **18 dk**

Step Jack • Diz kaldırma • Bird Dog

☐ **21. gün** — **Mola**

Dinlenme

Uygulama notu

3–5 dakika ısın. Süreler yaklaşık; gerekirse setleri azalt.

Ağrı olursa dur. Nefesini tutma; yemekten hemen sonra çalışma.

Başlangıç: 103 kg | Uzun vadeli hedef: 85 kg

KİŞİSEL ANTRENMAN PLANI

4. hafta / Dayanıklılık

3 set hedefi • Hareket arası 30 saniye mola

- [ ] **22. gün** — **20 dk**
  Squat • Duvar şınavı • Kalça köprüsü • Plank

- [ ] **23. gün** — **20 dk**
  Standing Crunch • Step Jack • Diz kaldırma

- [ ] **24. gün** — **20 dk**
  Squat • Bird Dog • Yana bacak kaldırma

- [ ] **25. gün** — **40 dk**
  Tempolu yürüyüş

- [ ] **26. gün** — **20 dk**
  Tüm vücut (1–10)

- [ ] **27. gün** — **30 dk**
  Hafif yürüyüş ve esneme

- [ ] **28. gün** — **Mola**
  Dinlenme ve kilo ölçümü

Uygulama notu

3–5 dakika ısın. Süreler yaklaşık; gerekirse setleri azalt.
Ağrı olursa dur. Nefesini tutma; yemekten hemen sonra çalışma.
Başlangıç: 103 kg | Uzun vadeli hedef: 85 kg