

# Full Body Antrenman

Tekrar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
3X10-12	Bench Dumbell Press	Dinlenme	Bench Dumbell Press	Bench Dumbell Press	Bench Dumbell Press
3X10-12	Chest Press	Dinlenme	Chest Press	Chest Press	Chest Press
3X10-12	Lat Puldown	Dinlenme	Lat Puldown	Lat Puldown	Lat Puldown
3X10-12	Lateral Raise	Dinlenme	Lateral Raise	Lateral Raise	Lateral Raise
3X10-12	Dumbell Curl	Dinlenme	Dumbell Curl	Dumbell Curl	Dumbell Curl
3X10-12	Pushdown	Dinlenme	Pushdown	Pushdown	Pushdown
3X10-12	Leg Press	Dinlenme	Leg Press	Leg Press	Leg Press
3X10-12	Leg Extension	Dinlenme	Leg Extension	Leg Extension	Leg Extension

## Antrenman Notları

- Egzersizleri tam formunda yapmaya özen gösterin.
- Ağırlıkları çok ağır veya çok düşük değil kendinize göre seçin.
- Dinlenme gününü hafta içi farklı bir güne koyabilirsiniz.
- Hafta sonu dinlenme günleri
- Full Body antrenman programlarını spora başladığınız ilk 1-3 ay uygulayıp isteğinize göre bölgesel antrenman programı ile devam edebilirsiniz.

Bizleri sosyal medya hesaplarımızdan takip etmeyi unutmayın! Keyifli Antrenmanlar.

İNSTAGRAM: @fithayatcom

www.fithayat.com