



WHEN BODY "SHOUTS" STOP
MIND "SCREAMS" NEVER



Db rotation 2 x 20



Db rotator cuff 2 x 20



Workout101.com



Bodyweight Squat 3 x 30



polatyucel.com

  [polat.yucel](https://www.instagram.com/polat.yucel)

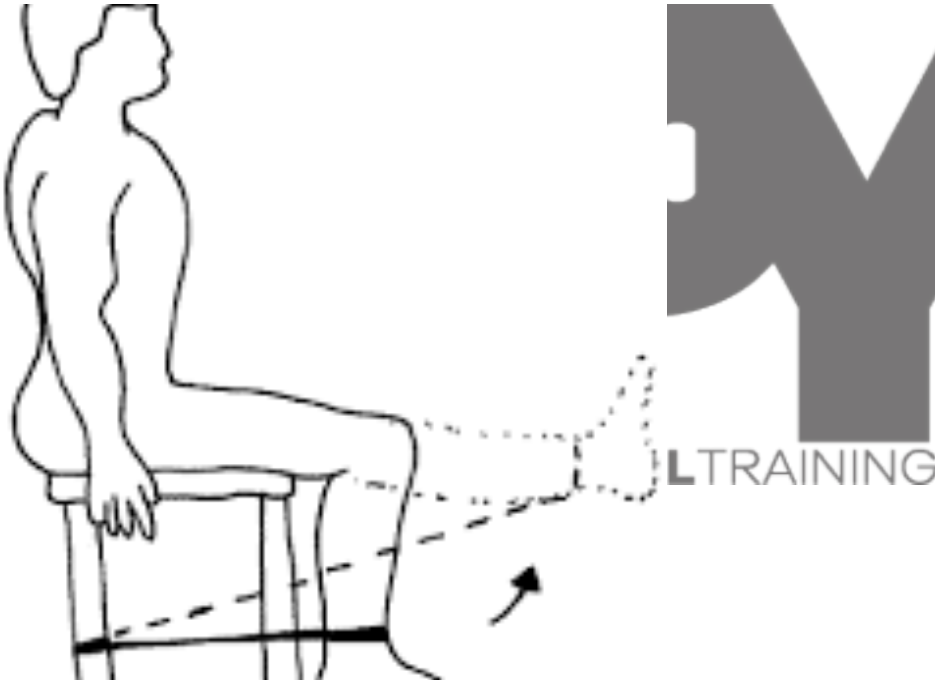
 info@polatyucel.com



WHEN BODY “SHOUTS” STOP
MIND “SCREAMS” NEVER



Box Squat- db ile de yapılır 3 x 15



Theraband-lastik Leg Ext. 3 x 20



polatyucel.com

[f](https://www.facebook.com/polat.yucel) [@polat.yucel](https://www.instagram.com/polat.yucel)

info@polatyucel.com



Theraband Seated Leg Curl 3 x 15

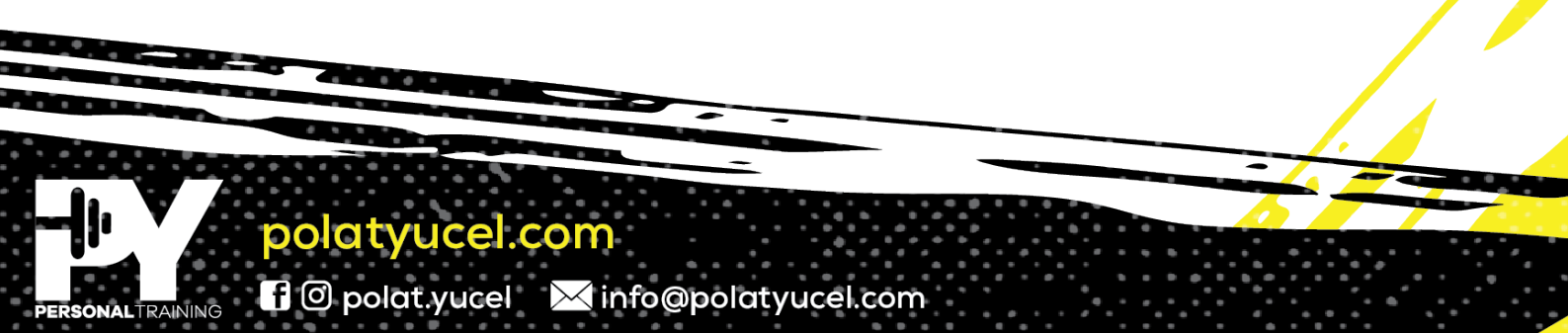


Theraband Leg curl 3 x 15

PERSONAL TRAINING

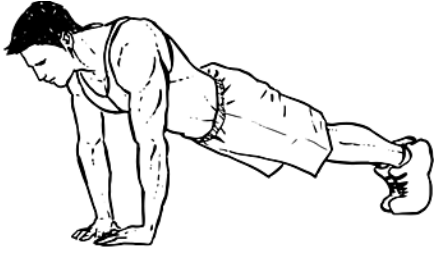


Push Up Row 3 x 10 her bir kol için ayrı ayrı



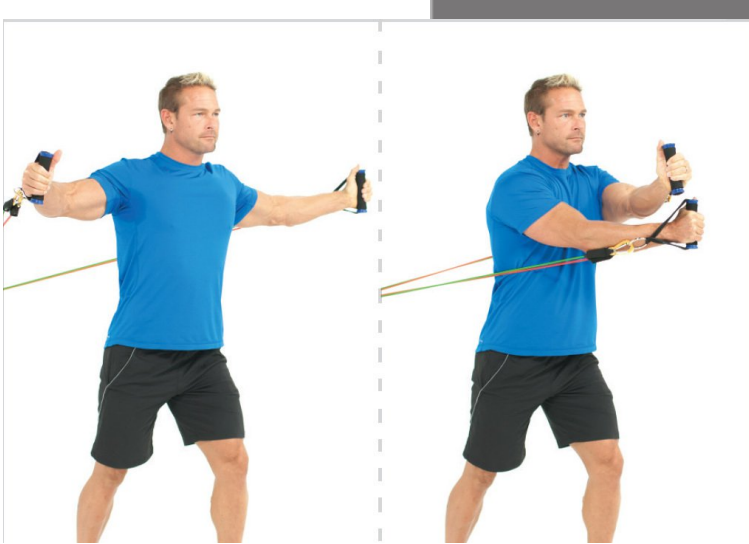


WHEN BODY "SHOUTS" STOP
MIND "SCREAMS" NEVER

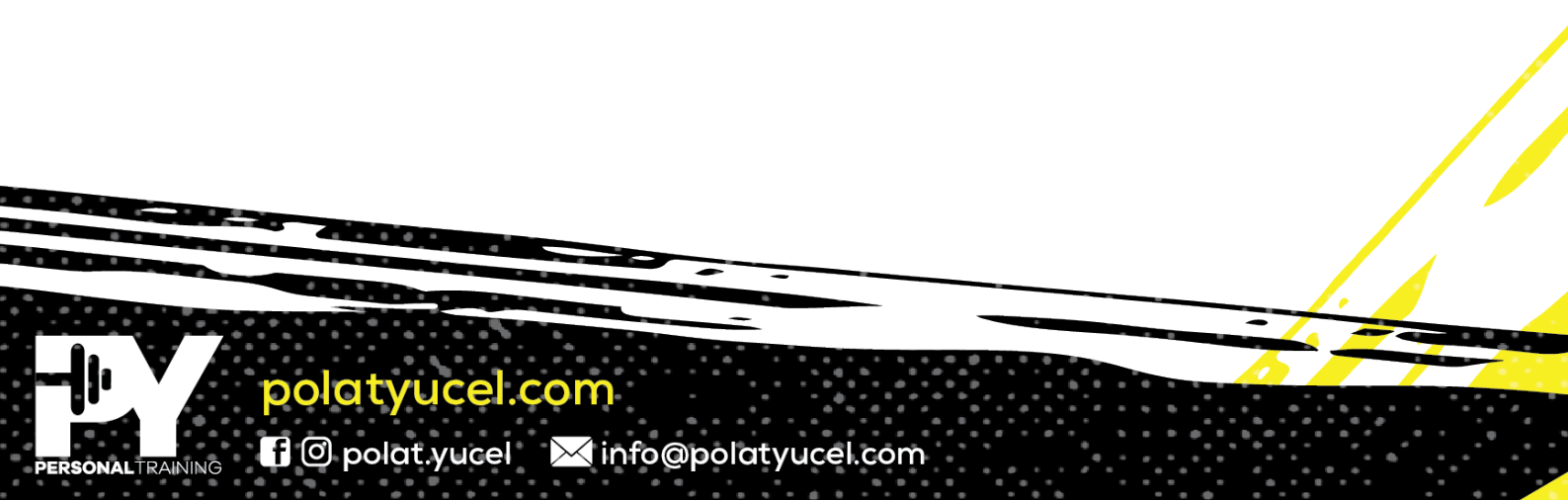


WorkoutLabs.com

Diamond Push Up 3 x 15 Ellerin açısına dikkat



Lastik Crossovers 2 x 20 her tekrarda farklı el üstte ve altta sıkıştırma yapsın



polatyucel.com

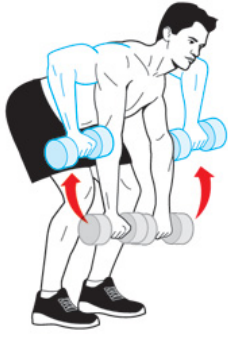
polat.yucel info@polatyucel.com



WHEN BODY "SHOUTS" STOP
MIND "SCREAMS" NEVER



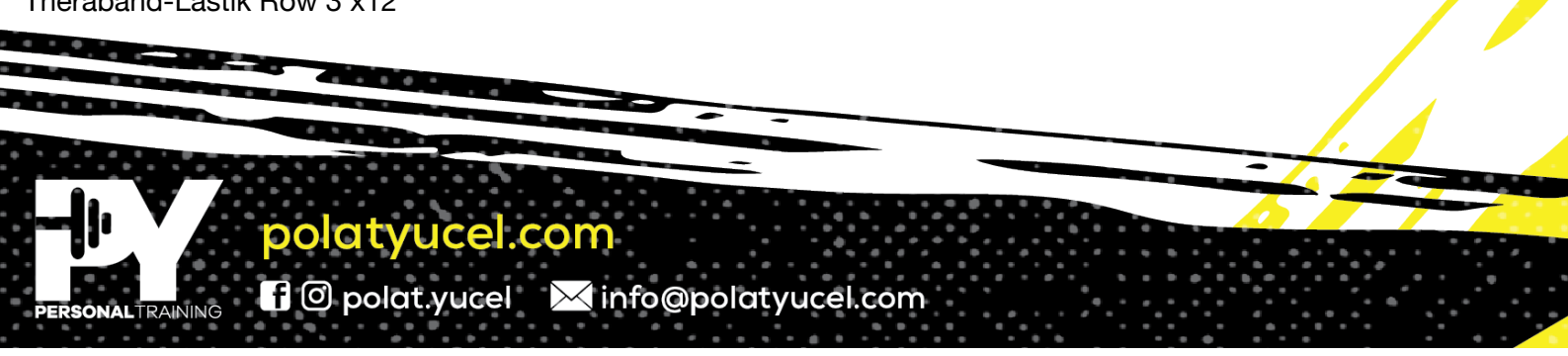
Theraband Pulldown 3 x 12



Db Row Geniş Çekiş 3 x 12



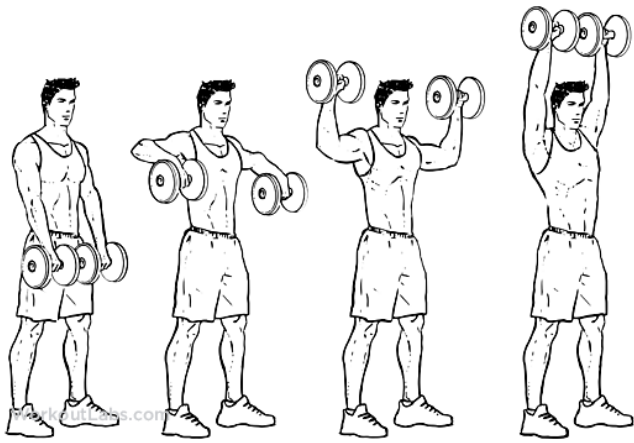
Theraband-Lastik Row 3 x12



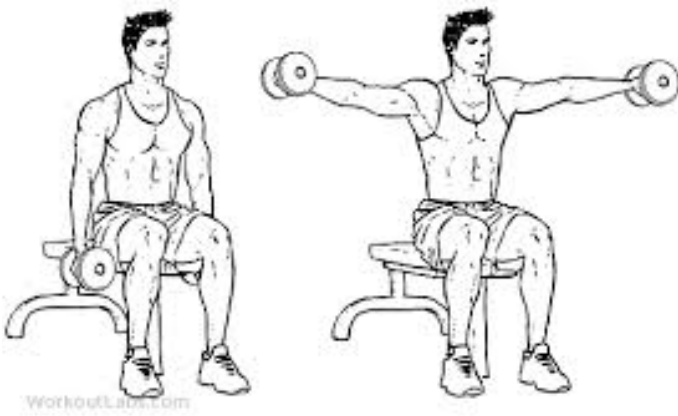
polatyucel.com

[f](https://www.facebook.com/polat.yucel) [@polat.yucel](https://www.instagram.com/polat.yucel)

info@polatyucel.com

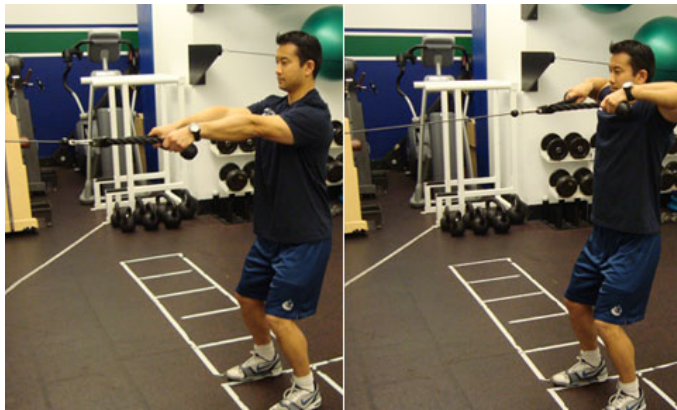


Cuban Press 3 x 10



Seated Lateral Raise 3 x 10

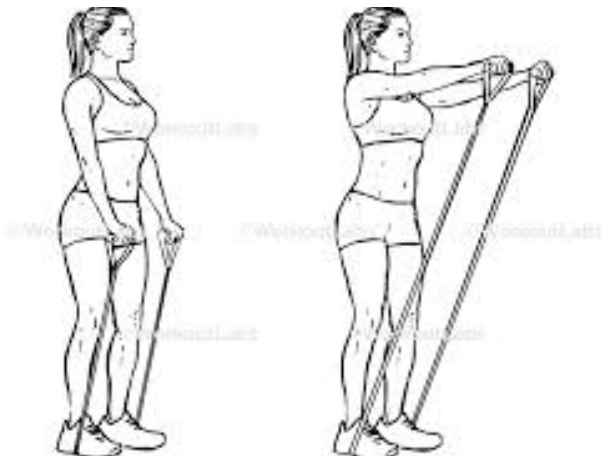
PERSONAL TRAINING



Theraband FacePull 2 x 20



WHEN BODY “SHOUTS” STOP
MIND “SCREAMS” NEVER



Theraband Front Raise 3 x 10



Theraband Triceps Ext. 3 x 12

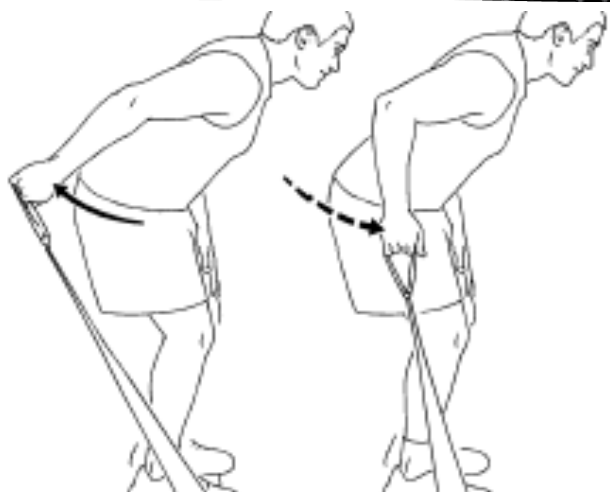


Theraband Pushwond 3 x 12



polatyucel.com

  [polat.yucel](https://www.instagram.com/polat.yucel)  info@polatyucel.com



Theraband Kickback 2 x 12

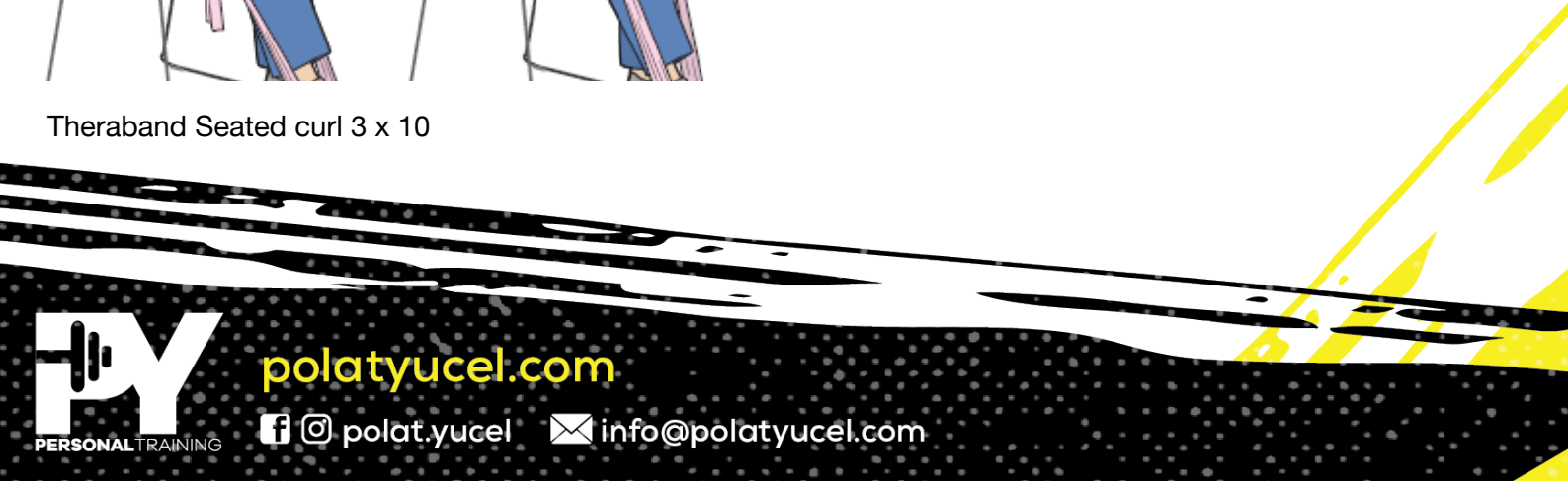


WorkoutLabs.com

Theraband Biceps Curl 3 x 10



Theraband Seated curl 3 x 10





WHEN BODY "SHOUTS" STOP
MIND "SCREAMS" NEVER



Theraband-lastik Concentre Curl 3 x 10



Mountain Claimber 2 x 20 her bir yan için ayrı ayrı



Heeltouch 2 x 20 her bir yan için ayrı ayrı



polatyucel.com

[f](https://www.facebook.com/polat.yucel) [@polat.yucel](https://www.instagram.com/polat.yucel) info@polatyucel.com



Notlar/

Tekrar ve set sayıları bireylerin antrenman geçmişlerine göre farklılık göstererek daha az ya da daha çok olabilir. Kullanılan bant ve lastiklerin sertliği hareketlerin yapılaşlarının zorluklarını artırabilir. Daha fazla zorlanmak isteyen bireyler daha sert bant ve lastik kullanmalıdırlar.

Bu antrenman full-body (whole-body) dediğimiz tarz bir antrenmandır. Lastik veya bant yardımıyla Split antrenmanlar ağırlık çalışanlar için verimsiz olacaktır.

Halihazırda sürekli evde spor yapan bireyler her kas grubunu ayırarak kendilerini Split yaratabilirler.

Dinlenme aralıkları bireylerin antrenman performansı ve geçmişine bağlı olduğu gibi besin tüketimlerine de bağlıdır. Örneğin karbonhidratlardan yoğun beslenen bireyler dinlenme aralıklarını 15-20 sn arasında tutabilirler. Daha çok Keto beslenme yapan bireyler dinlenme aralıklarını 45-60 sn arasında tutabilirler.

