4 Haftalık Evde Dambıl Programı

Başlangıç: Tüm Vücut · sadece bir çift dambıl ve bir mat yeter

Haftada 3 gün | **~35 dakika** | **3 set × 10–12 tekrar** | **Setler arası 75 sn** | **A / B dönüşümlü**

Antrenman A

5 hareket



1. Goblet Squat — 3×10–12
Dambıl göğüste, çömelme
İpucu: Sırt düz, göğüs dik.



2. Floor Press — 3×10–12
Yerde yatarak göğüs itişi
İpucu: Yavaş ve kontrollü yapın.



3. One-Arm Row — 3×10–12
Tek kolla sırt çekişi (kol başına)
İpucu: Gövdeyi döndürmeyin.



4. Shoulder Press — 3×10–12
Baş üstüne omuz itişi
İpucu: Karnı sıkın, beli kavislemeyin.



5. Weighted Crunch — 3×10–12
Dambılla mekik
İpucu: Boynu zorlamayın.

Antrenman B

6 hareket



1. Romanian Deadlift — 3×10–12
Kalçadan eğilerek arka bacak
İpucu: Bel değil kalça hareketi.



2. Bench Press — 3×10–12
Göğüs itişi (sehpa yoksa Floor Press)
İpucu: Dirsekleri kilitlemeyin.



3. Bent-Over Row — 3×10–12
Öne eğilerek çift kol sırt çekişi
İpucu: Kalçadan eğilin, sırt nötr.



4. Lateral Raise — 3×10–12
Yana omuz kaldırma
İpucu: Hafif ağırlık kullanın.



5. Biceps Curl — 3×10–12
Ön kol bükme
İpucu: Dirsekleri gövdeye sabitleyin.



6. Overhead Triceps Ext. — 3×10–12
Baş arkasında arka kol açma
İpucu: Dirsekleri içe sabitleyin.

4 haftalık takvim

Antrenman günleri arasında en az 1 gün dinlenin. Günleri kendinize göre kaydırabilirsiniz.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1. hafta	A	dinlen	B	dinlen	A	dinlen	dinlen
2. hafta	B	dinlen	A	dinlen	B	dinlen	dinlen
3. hafta	A	dinlen	B	dinlen	A	dinlen	dinlen
4. hafta	B	dinlen	A	dinlen	B	dinlen	dinlen

Hangi dambılla kaç kg, kaç tekrar?

Dumbbell Antrenman evdeki dambıl ağırlıklarınıza göre kaç kg ve kaç tekrar yapacağınızı önerir. 24+ hareket, adım adım. Reklamsız, hesapsız.

Google Play'den indir

QR kodu okutun ya da butona dokunun

Takip Tablosu ve Kurallar

Her antrenmandan sonra kullandığınız ağırlığı yazın

Ağırlığı ne zaman artırmalı?

Bütün setlerde 12 tekrara ulaştıysanız:
bir sonraki antrenmanda ağırlığı artırın.
Ulaşamadıysanız:
aynı ağırlıkla bir tekrar fazlasını hedefleyin.
Buna kademeli yüklenme denir; kas gelişiminin temeli budur.

Başlarken

Son 2 tekrar zor ama formu bozmadan yapılabiliyorsa ağırlık doğru demektir.
Her antrenmandan önce 5 dakika ısının (yerinde yürüyüş, kol çevirme).
Ağrı (yorgunluk değil) hissederseniz durun.
Sehpa yoksa Bench Press yerine Floor Press.

Ağırlık takibi (kg, dambıl başına)

Antrenman A	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
Goblet Squat	....	....	....	....
Floor Press	....	....	....	....
One-Arm Row	....	....	....	....
Shoulder Press	....	....	....	....
Weighted Crunch	....	....	....	....

Her hafta A günü 1 ya da 2 kez gelir; her seans için bir çizgi.

Antrenman B	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
Romanian Deadlift	....	....	....	....
Bench Press	....	....	....	....
Bent-Over Row	....	....	....	....
Lateral Raise	....	....	....	....
Biceps Curl	....	....	....	....
Overhead Triceps Ext.	....	....	....	....

Her seansta yalnızca son setteki ağırlığı yazmanız yeterli.

Tabloyu telefonunuz tutsun

Dumbbell Antrenman'da setleri işaretleyin, dinlenmeyi zamanlayıcı tutsun; antrenmanlarınız geçmişe kaydedilir. Hesap yok, reklam yok.

Google Play'den indir

QR kodu okutun ya da butona dokunun