

# **Özel Kurum ve Kuruluşlarda Spor Yönetimi**

## **Örnek Program Tasarımları**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Örnek Program Tasarımları

## FITNESS PROGRAMI (BAŞLANGIÇ SEVİYE– FULL BODY)

- **Isınma:** Antrenmandan önce 10 dakika. (Hafif tempo koşu)
- **Antrenman zamanları:** 1 gün antrenman – 1 gün dinlenme şeklinde olacak.  
(Örnek: Pazartesi antrenman, Salı dinlenme, Çarşamba antrenman, Perşembe dinlenme gibi)
- **Dinlenme günleri:** Farklı aktiviteler olabilir (yüzme, yürüyüş, hafif tempo koşu gibi) ancak ağırlık çalışılmayacak.
- **Cardio:** Sadece haftada 2 gün 40 dakika.

<b>Bench Press (Göğüs)</b> 5 set 15 tekrar	<b>Lat Front Pulldown (Sırt)</b> 5 set 15 tekrar	<b>Dumbbell Lateral Raise (Omuz)</b> 5 set 15 tekrar
		
<b>Biceps Curl (Ön Kol)</b> 5 set 15 tekrar	<b>Triceps Pushdown (Arka Kol)</b> 5 set 15 tekrar	<b>Squat (Bacak)</b> 5 set 15 tekrar
		
<b>Lunge (Bacak)</b> 5 set 15 tekrar	<b>Bicycle Crunches (Karın)</b> 30 tekrar + 30 saniye dinlenme	<b>Leg Raise (Karın)</b> 3 set 15 tekrar
		
<b>Plank</b>		
		

## PROGRAM BAŞLANGIÇ (BACAK AĞIRLIKLILIK) -

PAZARTESİ – ÇARŞAMBA - CUMA	
SQUAT	5 x PİRAMİT
LEG PRESS (TEK AYAKLA)	5 X PİRAMİT
LEG EXTENSION	4 X 15
LEG CURL	3 X 15
LUNGE (HAFIF AĞIRLIKLILIK BİRLİKTE)	3 SET YÜRÜYÜŞ
CALF RAISE (AĞIRLIKLILIK BİRLİKTE)	3 X 50

# Örnek Program Tasarımları

## PROGRAM BAŞLANGIÇ



PAZARTESİ – ÇARŞAMBA - CUMA	
BENCH PRESS	3 SET 12 TEKRAR
PEC DEC FLY	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL INCLINE BENCH PRESS	3 SET 15 TEKRAR
MILITARY PRESS (ÖNE VE ARKAYA BİRLEŞİK)	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL LATERAL RAISE	3 SET 15 TEKRAR
DUMBBELL FRONT RAISE	3 SET 10 TEKRAR
UPRIGHT ROWING Z-BAR	3 SET 12 TEKRAR
LAT FRONT + BACK PULLDOWN (BİRLEŞİK)	3 SET 15 TEKRAR
BARFİKS	2 SET MAKSİMUM
DUMBBELL ROWING	2 SET 15 TEKRAR
BICEPS CURL BOŞ DÜZ BAR (BİLEKLER DÜZ)	2 SET 10 TEKRAR
BICEPS HAMMER CURL	2 SET 10 TEKRAR
BICEPS CURL Z BAR	2 SET 15 TEKRAR
TRICEPS ROPE PUSHDOWN	3 SET 15 TEKRAR
TRICEPS FRENCH PRESS (ALNA İNDİRİŞ)	3 SET 15 TEKRAR
TRICEPS DAR BENCH	2 SET 15 TEKRAR
KARIN LEG RAISE + MOUNTAIN CLIMBER	5 SET 20 TEKRAR
SQUAT VE EXTENSION	3 SET 15 TEKRAR

## PROGRAM BAŞLANGIÇ

### PAZARTESİ -PERŞEMBE



BENCH PRESS	5 SET 12 TEKRAR
PEC DEC FLY	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL INCLINE BENCH PRESS	3 SET 15 TEKRAR
LAT FRONT PULLDOWN	5 SET 15 TEKRAR
LAT ROWING	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL ROWING	3 SET 15 TEKRAR
SQUAT	5 SET 15 TEKRAR
LEG RAISE	5 SET 20 TEKRAR
CRUNCH	3 SET 15 TEKRAR

### SALI - CUMA

MILITARY PRESS	5 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL LATERAL RAISE	3 SET 15 TEKRAR
DUMBBELL FRONT RAISE	3 SET 10 TEKRAR
BARBELL UPRISGHT ROWING	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL BICEPS CURL	3 SET 12 TEKRAR
DUMBBELL BARBELL CURL	5 SET 12 TEKRAR
TRICEPS PUSHDOWN	3 SET 12 TEKRAR
TRICEPS ROPE PUSHDOWN	3 SET 12 TEKRAR
BENCH DIPS	2 SET 15 TEKRAR
LEG CURL	2 SET 15 TEKRAR
LEG RAISE	5 SET 20 TEKRAR
BENCH CLIMB	3 SET 25 TEKRAR

# Örnek Program Tasarımları

## PROGRAM (Ev)

1) SQUAT	2) LUNGE	3) BUTT EXTENSION
		
3 set 35 tekrar	3 set 25 tekrar	3 set 15 tekrar
4) BICYCLE CRUNCH	5) LEG RAISE	6) PLANK
		
5 set 15 tekrar (15 saniye dinlen)	5 set 10 tekrar (15 saniye dinlen)	Maksimum duruş








### Program Açıklama:

- (Egzersiz 1) 3 set 35 tekrar yapılacak. Set aralarında 15 saniye dinlenme.
- (Egzersiz 2) 3 set 25 tekrar yapılacak. Set aralarında 15 saniye dinlenme.
- (Egzersiz 3) 3 set 15 tekrar yapılacak. Set aralarında 15 saniye dinlenme.
- (Egzersiz 4) 15 tekrar yapılacak, 15 saniye dinlenilecek ardından (Egzersiz 5) yapılacak 15 saniye dinlenilecek.
- (Egzersiz 4) ve (Egzersiz 5), bu şekilde 5 set boyunca devam edecek.
- (Egzersiz 6) yaklaşık 1 dakika boyunca pozisyon bozulmadan durulacak.
- Tüm program 1 gün çalış, diğer gün dinlen şeklinde. Vakit olmazsa, 1,2,3 bir gün, 4,5,6 diğer gün yapılacak.
- Hafta sonu 30-45 dakika yürüyüş.

# Örnek Program Tasarımları

## FITNESS PROGRAM (BAŞLANGIÇ SEVİYE- FULL BODY)

- **Isınma:** Antrenmandan önce 10 dakika. (Hafif tempo koşu)
- **Antrenman zamanları:** 1 gün antrenman – 1 gün dinlenme şeklinde olacak. (Örnek: Pazartesi antrenman, Salı dinlenme, Çarşamba antrenman, Perşembe dinlenme gibi)
- **Dinlenme günleri:** Farklı aktiviteler olabilir (basketbol gibi) ancak ağırlık çalışılmayacak.
- **Cardio:** Sadece Hafta sonları bir gün 30 dakika.

<b>1-Chest Press</b> 3 set 15 tekrar	<b>2-Butterfly</b> 3 set 15 tekrar	<b>3-Soulder Press Machine</b> 3 set 15 tekrar
		
<b>4-Dumbbell Lateral Raise</b> 3 set 12 tekrar	<b>5-Lat Front Pulldown</b> 5 set 15 tekrar	<b>6-Barbell Curl</b> 3 set 15 tekrar
		
<b>7-Dumbbell Curl</b> 3 set 15 tekrar (her kol için)	<b>8-Triceps Pushdown</b> 3 set 15 tekrar	<b>9-Triceps Dumbbell Extension</b> 3 set 15 tekrar
		
<b>10-Leg Extension</b> 4 set 15 tekrar	<b>11-Bicycle Crunches</b> 30 tekrar + 30 saniye dinlenme	<b>12-Leg Raise</b> 3 set 15 tekrar
