



Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksekokulu "Dürüstlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

Ülkemizi etkileyen Korona Virüs (Covid – 19) salgını nedeni ile belli bir süreliğine sağlığını korumak adına evlerinizdesiniz. Ancak askerliğin bir gerekliliği olan her zaman, her yerde göreve ve hizmete hazır olmak adına bu süre içerisinde bugüne kadar kazanmış olduğumuz fiziksel yeterlilikleri korumamız gerekmektedir.

Bu kapsamda diğer yansılarda belirtilen haftalık programı 4 hafta uygulayarak kazanımlarınızı koruyup kendinizi geliştirmeye devam edebilirsiniz.

Unutmayınız ki **VATANINI EN ÇOK SEVEN GÖREVİNİ EN İYİ YAPANDIR.**

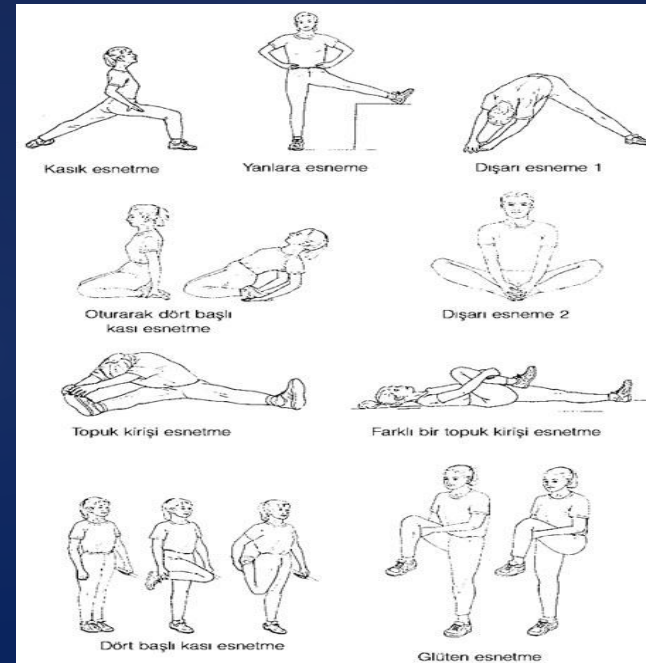
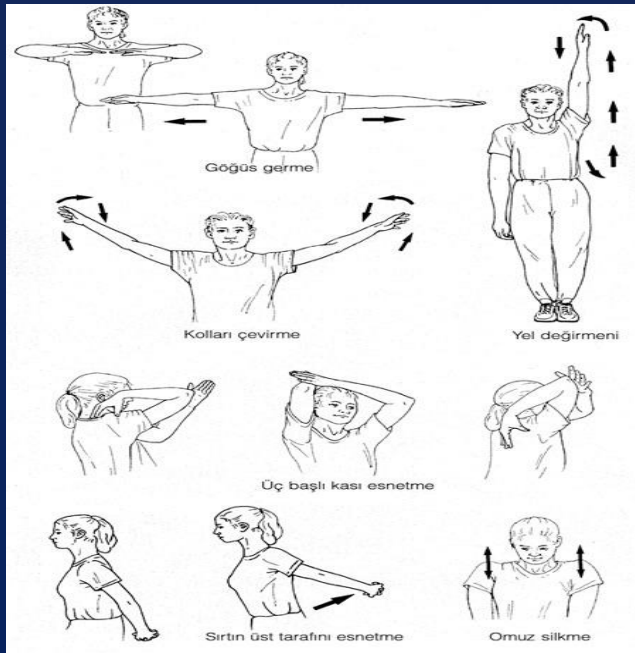


Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu "Dürüstlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

ISINMA HAREKETLERİ



NOT: Isınma hareketlerini uygulamadan egzersize başlamayınız, kendinizi iyi hissetmiyorsanız egzersize başlamayınız, verilen egzersizler sizlere örnek oluşturması amaçlı olup kendi seviyenize göre uygulayınız.



Milli Savunma Üniversitesi
Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu
"Dürürlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

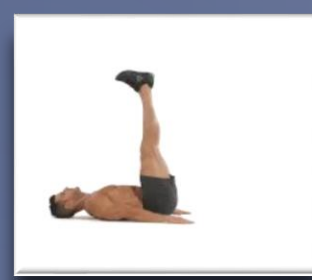
PAZARTESİ



CRUNCH



SQUAT



LEG RİSE



LUNGE

SET SAYISI	TEKRAR SAYISI
3	25

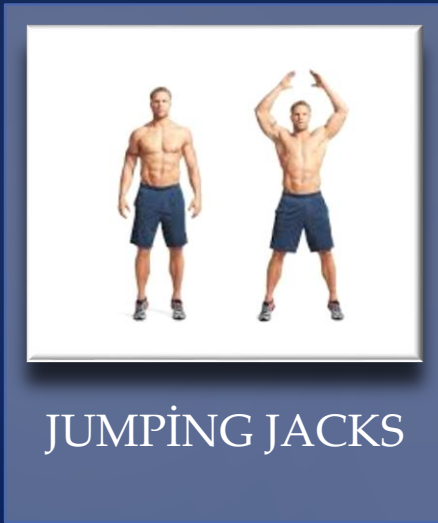


Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu "Dürüstlük Cesaret Sadakat"

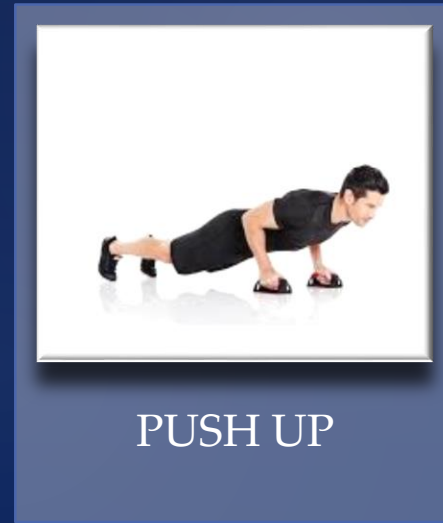


EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

SALI



JUMPİNG JACKS



PUSH UP

ANTRENMANIN UYGULANMASI

12. HAREKET

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

ŞINAV

12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

ÖRNEK OLARAK

1 JUMPİNG JACKS HEMEN ARKASINDAN 12 ŞINAV

2 JUMPİNG JACKS HEMEN ARKASINDAN 11 ŞINAV



Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu "Dürüstlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

ÇARŞAMBA



BURPEE



CRUNCH



SQUAT

20 SN HARETİ
YAP
10 SN DİNLEN
6 SET

2 DAKİKA
DİNLEN

20 SN HARETİ
YAP
10 SN DİNLEN
6 SET

2 DAKİKA
DİNLEN

20 SN
HAREKETİ YAP
10 SN DİNLEN
6 SET



Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu "Dürürlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

PERŞEMBE



JUMPİNG JACKS

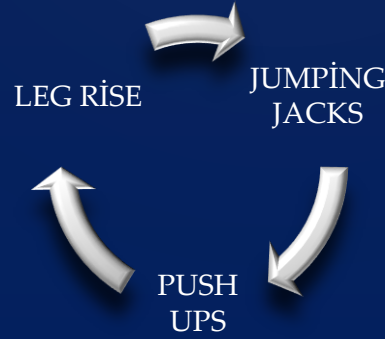


PUSH UP



LEG RİSE

ÇALIŞMA 10 DAKİKA SÜRECEK, HER HAREKET 10 TEKRAR OLACAK VE KESİNTİSİZ UYGULANACAKTIR





Milli Savunma Üniversitesi
Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu
"Dürüstlük Cesaret Sadakat"



EVDE VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILABİLECEK FİZİKİ GELİŞİM PROGRAMI

CUMA



HAND RELEASE
PUSH UP



CRUNCH



LUNGE

1. SET	2. SET	3. SET	4. SET
HAREKETLER 20 TEKRAR	HAREKETLER 15 TEKRAR	HAREKETLER 10 TEKRAR	HAREKETLER 5 TEKRAR