

- 1. Gün.....30s x 6
- 2. Gün.....50s x 10
- 3. Gün.....60s x 3 * 2
- 4. Gün.....Dinlenme
- 5. Gün.....75s x 5 * 3
- 6. Gün.....50s x 10
- 7. Gün.....80s x 8 * 2
- 8. Gün.....Dinlenme
- 9. Gün.....90s x 9 * 2
- 10. Gün.....60s x 6 * 2
- 11. Gün.....100s x 5 * 4
- 12. Gün.....Dinlenme
- 13. Gün.....105s x 7 * 3
- 14. Gün.....60s x 6 * 2
- 15. Gün.....125s x 5 * 5



Squat egzersizini ister bir ağırlıkla isterseniz hiç bir şey kullanmadan uygulayabilirsiniz. Fakat ağırlık kullandığınızda dikkat etmeniz gereken en önemli husus belinizdir. Bu egzersizi tamamen dengeli bir şekilde gerçekleştirdiğinizde ve istikrarlı olarak uygulamaya aldığınızda farkı farkedeceksiniz. Egzersizde yüzünüzün daima ileri doğru bakması gerektiğini unutmayın! Kalçayı geriye doğru almanız ve bu esnada kalçanızın yeteri kadar geride olduğundan emin olun. Egzersizi yaparken ayaklarınızın hareket etmemesine özen göstermelisiniz.

- Dinlenme.....16. Gün
- 135s x 9 * 3.....17. Gün
- 75s x 5 * 3.....18. Gün
- 140s x 7 * 4.....19. Gün
- Dinlenme.....20. Gün
- 150s x 10 * 321. Gün
- 80s x 8 * 2.....22. Gün
- 160s x 8 * 4.....23. Gün
- Dinlenme.....24. Gün
- 175s x 7 * 5.....25. Gün
- 90s x 6 * 3.....26. Gün
- 180s x 9 * 4.....27. Gün
- Dinlenme.....28. Gün
- 180 x 12 * 3.....29. Gün
- 200 x 10 * 4.....30. Gün