

ANTRENMAN PROGRAMI

	ANTRENMAN ADI	SET SAYISI	TEKRAR SAYISI
1.HAFTA	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
2.HAFTA	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
3.HAFTA	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
4.HAFTA	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		