

|             |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 2022 Tarih  |  |  |  |  |  |  |
| Squat       |  |  |  |  |  |  |
| Bench Press |  |  |  |  |  |  |
| Bicep Curl  |  |  |  |  |  |  |
| Ab Wheel    |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |

|                   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2022 Tarih        |  |  |  |  |  |  |
| Deadlift          |  |  |  |  |  |  |
| Barbell Row       |  |  |  |  |  |  |
| Triceps Ext.      |  |  |  |  |  |  |
| Oblique Leg Lifts |  |  |  |  |  |  |
|                   |  |  |  |  |  |  |

|                |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| 2022 Tarih     |  |  |  |  |  |  |
| Squat          |  |  |  |  |  |  |
| Shoulder Press |  |  |  |  |  |  |
| Bicep Curl     |  |  |  |  |  |  |
| Ab Wheel       |  |  |  |  |  |  |
|                |  |  |  |  |  |  |