

Yüzme İdman Yurdu - Aquatic Postür Sekizlisi

		1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	5. Hafta	6. Hafta
1	Neck Side-Bend Stretch	1x10 saniye	2x10 saniye	2x10 saniye	1x10 saniye	2x10 saniye	2x10 saniye
2	Streamline Pose Hold	3x5 saniye	3x5 saniye	3x5 saniye	3x5 saniye	3x5 saniye	3x5 saniye
3	Abs Stretch	1x10 saniye	2x10 saniye	2x10 saniye	1x10 saniye	2x10 saniye	2x10 saniye
4	Child Pose	1x10 saniye	1x15 saniye	3x10 saniye	2x15 saniye	2x15 saniye	2x15 saniye
5	Cat Cow	1x10	1x15	3x10	2x15	2x15	2x15
6	Scapular Push Up	1x10	2x8	1x15	2x10	2x10	2x10
7	Hip Raise	1x10	1x15	3x10	2x15	2x15	2x15
8	Swimming	1x10	1x15	3x10	2x15	2x15	2x15