FİT & FRESH CO.

Gelişim Raporu

Ayşe Yılmaz

RAPORLAMA DÖNEMİ

01 Ağustos – 31 Ağustos 2026

EĞİTMENİNİZ

Ece Demir

Kilo değişimi	BMI değişimi	Bel çevresi	Kalça çevresi
−2,4 kg	−0,9	−6 cm	−4 cm

FİT & FRESH CO.

Fiziksel Gelişim

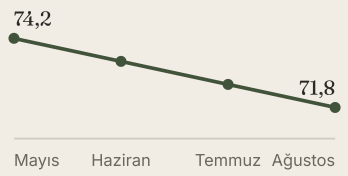
RAPORLAMA DÖNEMİ
01–31 Ağustos 2026

ÖĞRENCİ
Ayşe Yılmaz

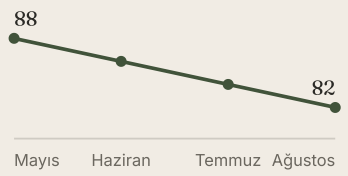
EĞİTMENİNİZ
Ece Demir

ÖLÇÜM	BAŞLANGIÇ	GÜNCEL	DEĞİŞİM
Kilo	74,2 kg	71,8 kg	−2,4 kg
BMI	27,3	26,4	−0,9
Bel	88 cm	82 cm	−6 cm
Kalça	104 cm	100 cm	−4 cm
Göğüs	96 cm	93 cm	−3 cm
Sağ kol	30 cm	29 cm	−1 cm
Sol kol	30 cm	29 cm	−1 cm
Sağ bacak	59 cm	56 cm	−3 cm
Sol bacak	59 cm	56,5 cm	−2,5 cm
Yağ oranı	%24,8	%22,1	−2,7 puan
Kas oranı	%31,2	%32,4	+1,2 puan

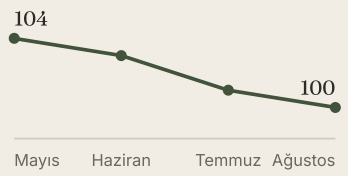
Kilo (kg)



Bel (cm)



Kalça (cm)



FİT & FRESH CO.

Gelişim Fotoğrafları

RAPORLAMA DÖNEMİ
01–31 Ağustos 2026

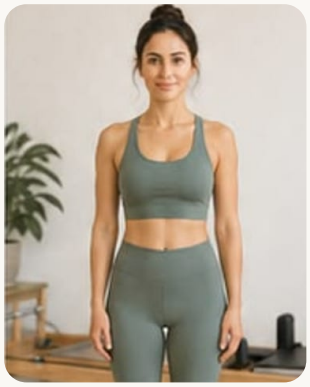
ÖĞRENCİ
Ayşe Yılmaz

EĞİTMENİNİZ
Ece Demir

Tam vücut karşılaştırması

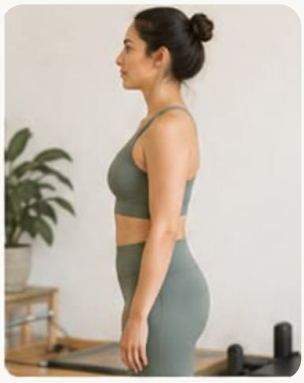
Ön

Başlangıç · 02 Mayıs 2026

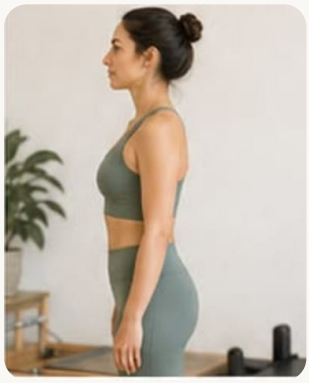


Güncel · 31 Ağustos 2026

Yan

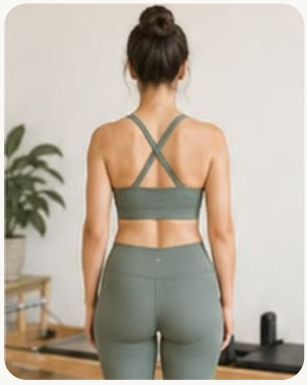


Başlangıç · 02 Mayıs 2026

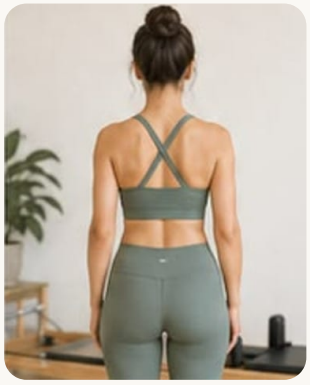


Güncel · 31 Ağustos 2026

Arka



Başlangıç · 02 Mayıs 2026



Güncel · 31 Ağustos 2026

FİT & FRESH CO.

Bölgesel Gelişim

RAPORLAMA DÖNEMİ
01–31 Ağustos 2026

ÖĞRENCİ
Ayşe Yılmaz

EĞİTMENİNİZ
Ece Demir

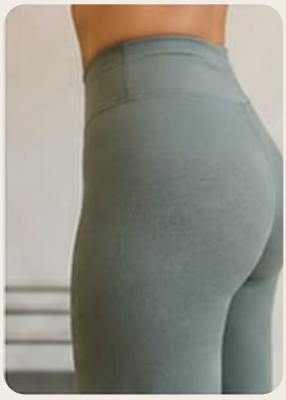
Seçilen bölgelerin karşılaştırması

Bel

02 Mayıs 2026

31 Ağustos 2026

Kalça



02 Mayıs 2026

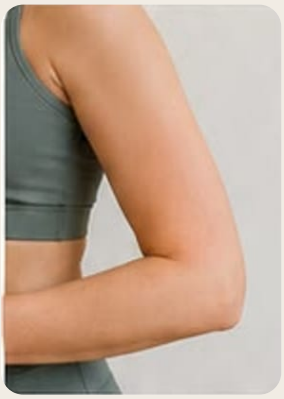
31 Ağustos 2026

Bacak

02 Mayıs 2026

31 Ağustos 2026

Kol



02 Mayıs 2026

31 Ağustos 2026

FİT & FRESH CO.

Hedefler

RAPORLAMA DÖNEMİ	ÖĞRENCİ	EĞİTMENİNİZ
01–31 Ağustos 2026	Ayşe Yılmaz	Ece Demir

Bel çevresi hedefi

BAŞLANGIÇ	GÜNCEL	HEDEF
88 cm	82 cm	80 cm

%75

Kilo hedefi

BAŞLANGIÇ	GÜNCEL	HEDEF
74,2 kg	71,8 kg	69 kg

%46

NİTEL HEDEFLER

Esneklik

Alt vücut esnekliğinde artış

AKTİF

Postür

Omurga hizasında iyileşme

AKTİF

Core kontrolü

Merkez stabilitesinde güçlenme

AKTİF

FİT & FRESH CO.

Eğitmen Değerlendirmesi

RAPORLAMA DÖNEMİ	ÖĞRENCİ	EĞİTMENİNİZ
01–31 Ağustos 2026	Ayşe Yılmaz	Ece Demir

	ÖNCEKİ DÖNEM	BU DÖNEM
Core kontrolü	2/5	4/5
Denge	2/5	3/5
Esneklik	3/5	4/5
Postür	2/5	4/5
Alt vücut kuvveti	3/5	4/5
Üst vücut kontrolü	2/5	3/5

Genel değerlendirme

Ayşe, düzenli katılımı ve disiplinli çalışmasıyla vücut farkındalığını artırdı. Özellikle core kontrolü ve postür alanlarında belirgin ilerleme gösterdi.

Bir sonraki dönem odağı

Esneklik çalışmalarını desteklemek, dengeyi geliştirmek ve merkez stabilitesini ileri seviyeye taşımak.

Paket bilgilendirmesi

Paketinizde 2 ders hakkınız kalmıştır. Paket yenileme seçenekleri için eğitmeninizle iletişime geçebilirsiniz.