

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 09

19 OKTYABR 2026

12 həftəlik kalistenika jurnalınız

Bugünkü vəziyyətinizdən ilk təmiz turniklərə qədər

Təməl · Yavaş negativ turnik

ÇƏKMƏ

Başlanğıc · Sınav

İTƏLƏMƏ

Bolqar split squati

AYAQLAR

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Yavaş neqativlər (3–5 saniyə aşağı) ilk turnikə gedən ən sürətli yoldur.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Bugünkü vəziyyətinizdən ilk təmiz turniklərə qədər

12 həftəlik planınız

08

İrəliləyiş pillələri

09

İsinmə (5 dəqiqə)

09

Texnika kitabxanası

10

Bu baş verərsə, belə edin

12

14

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

27

Jurnallar

Məşq jurnalı

29

Qeydlər

30

Mənbələr

32

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Bugünkü vəziyyətinizdən ilk təmiz turniklərə qədər

Təməl · Yavaş neqativ turnik
ÇƏKMƏ

Başlanğıc · Şınav
İTƏLƏMƏ

Bolqar split squati
AYAQLAR

3
HƏFTƏDƏ MƏŞQ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

Ümumi fitnes məlumatıdır, tibbi məsləhət deyil. Sınədə ağrı, başgicəllənmə və ya kəskin ağrı hiss etsəniz, dayanın və kömək istəyin.

CİB KARTI

KİLOPACE

Çəkmə: Təməl · Yavaş neqativ turnik

İtələmə: Başlanğıc · Şınav

Ayaqlar: Bolqar split squati

Həftədə məşq: 3

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Yavaş neqativlər (3–5 saniyə aşağı) ilk turnikə gedən ən sürətli yoldur.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Məşq A və B-ni aralarında bir istirahət günü ilə növbələyin.
- 02 Hər həftə hər dəstə bir təkrar əlavə edin; plandakı təkrarların yuxarı həddinə çatanda pillədəki növbəti hərəkətə keçin.
- 03 Hər 4 həftədən bir test səhifəsində yenidən yoxlayın.
- 04 Vaxtınız azdır? Yalnız ilk iki hərəkəti edin.

“Əvvəlcə tam amplituda, sonra daha çox təkrar.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Yavaş neqativlər (3–5 saniyə aşağı) ilk turnikə gedən ən sürətli yoldur.
- Vətərlər əzələlərdən yavaş uyğunlaşır; pillədə birdən iki addım atlamayın.
- Bir çox insanı tutuş gücü məhdudlaşdırır; turnikdə asılma bunu düzəldir.
- Məşq etdiyiniz gücü qurmaq üçün kifayət qədər protein yeyin (kq başına təxminən 1,6 q).
- İndi və 12-ci həftədə bir dəsti videoya çəkin. Fərq motivasiya verir.

FƏSİL 03

Program

Bugünkü vəziyyətinizdən ilk təmiz turniklərə qədər

01

Başlangıç testiniz

8 şınav, 0 turnik, 25 saniyə asılma və 30 squat etdiniz. Aşağıdakı hər hərəkət bu rəqəmlərə əsasən seçilib. 4, 8 və 12-ci həftələrdə yenidən yoxlayın.

02

12 həftəlik planınız

“Əsas qayda: hər dəsti 2 yaxşı təkrar ehtiyatda qalaraq bitirin. Təmiz təkrarlar gücü səliqəsizlərdən daha sürətli artırır.”

HƏFTƏLƏR	MƏŞQ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR
1–4	Məşq A	Yavaş neqativ turnik	3 × 3
		Şınav	3 × 5
		Bolqar split squatı	3 × 12
		Hollow body hold	3 × 15 s
1–4	Məşq B	Turnikdə asılma	3 × 15 s
		Dizdən şınav	3 × 7
		Split squat	3 × 15
		Dead bug	3 × 15 s
5–8	Məşq A	Rezin lentlə turnik	4 × 3
		Almaz şınav	4 × 5
		Dayaqla pistol squat	4 × 12
		Tuck L-sit	3 × 27 s
5–8	Məşq B	Yavaş neqativ turnik	4 × 3
		Şınav	4 × 7
		Bolqar split squatı	4 × 15

HƏFTƏLƏR	MƏŞQ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR
9–12	Məşq A	Hollow body hold	3 × 27 s
		Turnik	4 × 3
		Skamyadan dips	4 × 5
		Qutuya pistol squat	4 × 12
		Asılı vəziyyətdə diz qaldırma	4 × 6
9–12	Məşq B	Rezin lentlə turnik	4 × 3
		Almaz şınav	4 × 7
		Dayaqla pistol squat	4 × 15
		Tuck L-sit	3 × 39 s

03

İrəliləyiş pillələri

HƏRƏKƏT NÖVÜ ƏN ASANDAN ƏN ÇƏTİNƏ

Çəkmə	Turnikdə asılma → Yavaş neqativ turnik → Rezin lentlə turnik → Turnik → Klaster turnik → Sinəyə qədər turnik → Muscle-up keçid məşqi
İtələmə	Maili şınav → Dizdən şınav → Şınav → Almaz şınav → Brusda dips → Okçu şınavı → Psevdo-planş şınavı
Ayaqlar	Öz çəkisi ilə squat → Split squat → Bolqar split squatı → Dayaqla pistol squat → Qutuya pistol squat → Pistol squat
Kor	Dead bug → Hollow body hold → Tuck L-sit → Asılı vəziyyətdə diz qaldırma → Asılı vəziyyətdə ayaq qaldırma → L-sit

04

İsinmə (5 dəqiqə)

- Qollarla dairələr və bilək fırlatma, hər biri 30 san
- Kürək şınavı × 10
- Kürək çəkmələri və ya rezin lenti yana dartma × 10
- Öz çəkisi ilə squat × 10

Texnika kitabxanası

Planınızdakı hər hərəkət, məşqçilərin istifadə etdiyi göstərişlərlə. 1-ci həftədən əvvəl bir dəfə oxuyun, sonra hər hansı hərəkət düzgün hiss olunmayanda qayıdın.

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
Split squat	Uzun addım duruşu, arxa daban qalxıq, əllər belində və ya çəki tutaraq · Arxa dizi düz aşağı endirin, ön baldır təxminən şaquli · Ön dizin içəri yığılmasına imkan verməyin və arxa ayaqdan itələnməyin
Dead bug	Arxası üstə, qollar tavana, dizlər ombanın üstündə 90° · Nəfəs verin və əks qolu və ayağı yavaşca endirin, sonra dəyişin · Belin yerdən qalxmasına imkan verməyin; qalxırsa, amplitudanı qısaldın
Maili şınav	Əllər skamyada, mətbəx tezgahında və ya divarda, bədən düz xətdə · Sinəni kənara endirin, dirsəklər təxminən 45°, itələyin · Ombanın sallanmasına imkan verməyin; texnika pozulursa, əlləri daha yuxarı qoyun
Bolqar split squati	Arxa ayaq skamyada, ayaq üstü aşağı, ön ayaq uzun addım irəliddə · Bir az irəli əyilin, arxa diz yerə yaxınlaşana qədər enin, ön dabanla itələyin · Arxa ayaqdan sıçramayın
Şınav	Əllər çiyinlərdən bir az geniş, bədən düz xətdə · Sinəni yerə endirin, dirsəklər təxminən 45°, itələyin · Ombanın sallanmasına və ya yuxarı qalxmasına imkan verməyin; lazım olsa, əlləri yuxarı qoyun
Turnikdə asılma	Üstdən tutuş, çiyin genişliyində, ayaqlar yerdən ayrılıb · Düz qollarla asılın, çiyinləri yüngülcə qulaqlardan uzaqlaşdırın, nəfəs alın · Kipping etməyin və bədənini yellənməsinə imkan verməyin
Yavaş neqativ turnik	Çənəniz turnikin üstündə olsun deyə tullanın və ya pillə ilə qalxın · 3–5 saniyəyə düz qollara qədər enin · Son hissəni buraxmayın; sona qədər nəzarət edin
Rezin lentlə turnik	Rezin lent turnikə keçirilib, bir diz və ya ayaq onun içində · Çənə turniki keçənə qədər dartının, düz qollara qədər enin · Lentin sıçrayışından özünüzü yuxarı atmaq üçün istifadə etməyin
Turnik	Üstdən tutuş, çiyinlərdən bir az geniş, tam asılmadan başlayın · Çənəniz turniki keçənə qədər dirsəkləri qabırğalara doğru aşağı çəkin · Təpik atmayın, kipping etməyin və təkrarın aşağısını qısaltmayın
Klaster turnik	Təmiz edə biləcəyiniz təkrar sayı seçin, məsələn, mini-dəstə 2–3 · Mini-dəstlər arasında 10–20 san dincəlin, hər təkrar tam amplitudada · Klasteri bitirmək üçün texnikanın pozulmasına imkan verməyin
Sinəyə qədər turnik	Tutuş çiyinlərdən bir az geniş, bir az geri əyilmə, sinə irəli · Sinəniz turnikə toxunana qədər güclü dartının · Çənənin turnikin üstünə çatması ilə kifayətlənməyin və ora çatmaq üçün yellənməyin
Muscle-up keçid məşqi	Ayaqlar yerdə alçaq turnik və ya halqalar, mümkünse false grip · Sinəyə qədər yüksək dartının, sonra sinəni əllərin üstündən brus vəziyyətinə keçirin · False grip-i buraxmayın və biləkləri geri əyməyin

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
Dizdən şınav	Dizlər yerdə, omba açıq, dizdən başa qədər xətt · Sinəni yerə endirin, dirsəklər təxminən 45° · Ombadan bükülməyin və başın düşməsinə imkan verməyin
Almaz şınav	Əllər sinənin altında birlikdə, baş və şəhadət barmaqları toxunur · Sinəni əllərə endirin, dirsəklər qabırğalara yaxın · Dirsekləri geniş açmayın və ombanın sallanmasına imkan verməyin
Brusda dips	Düz qollarda dayaq, çiyinlər aşağı, bir az irəli əyilmə · Bazular təxminən paralel olana qədər enin, yenidən yuxarı basın · Çiyinlərinizin icazə verdiyindən dərin enməyin və çiyinlərin irəli yuvarlanmasına imkan verməyin
Skamyadan dips	Əllər arxanızdakı skamyanın kənarında, dizlər bükülü, omba skamyaya yaxın · Dirseklər təxminən 90° olana qədər enin, yuxarı basın · Çiyinlərin icazə verdiyindən dərin enməyin və ombanın irəli qaçmasına imkan verməyin
Okçu şınavı	Əllər çox geniş, barmaqlar kənara baxır · Bir qol düzəlkən digər ələ doğru aşağı enin · Ombanı burmayın; bədəni bir xətdə saxlayın
Psevdo-planş şınavı	Əllər ombanın yanında kənara çevrilib, çiyinləri əllərdən xeyli irəli əyin · Enərkən və basarkən əyilməni saxlayın, bədən bərk · Yorulduqca əyilməni itirməyin və ağrıyan biləkləri zorlamayın
Öz çəkisi ilə squat	Ayaqlar çiyin genişliyində, barmaqlar bir az kənara, qollar irəli · Dabanlarınızın arasına nəzarət etdiyiniz tam dərinliyə oturun, dizlər ayaq barmaqları istiqamətində · Dabanların qalxmasına və ya dizlərin içəri yığılmasına imkan verməyin
Dayaqla pistol squat	Qapı çərçivəsindən, dirəkdən və ya kəmərdən tutun, bir ayaq irəliddə · Bir ayaq üstə yavaşca oturun, qalxmaq üçün qollardan yalnız lazım qədər istifadə edin · Dayaqlarınızın içəri yığılmasına imkan verməyin
Qutuya pistol squat	Qutunun və ya skamyanın qarşısında bir ayaq üstə durun, digər ayaq irəliddə · Qutuya toxunana qədər geri oturun, yellənmədən qalxın · Qutuya yıxılmayın; hündürlüyü zamanla azaldın
Pistol squat	Bir ayaq üstə durun, digər ayaq düz irəliddə, qollar irəli · Daban yerdə tam dərinliyə oturun, nəzarətlə qalxın · Dizin içəri yığılmasına və ya dabanın qalxmasına imkan verməyin
Hollow body hold	Arxası üstə, bel yerə basılı · Çiyinləri və ayaqları qaldırın, qollar qulaqların yanında; asanlaşdırmaq üçün dizləri bükün · Belin yerdən ayrılıb əyilməsinə imkan verməyin
Tuck L-sit	Əllər parallel üzərində və ya yerdə ombanın yanında, güclü basın · Ombanı qaldırın və dizləri sinəyə yığın, çiyinlər aşağı · Çiyinləri qaldırmayın və dirsəkləri bükməyin
Asılı vəziyyətdə diz qaldırma	Asılı vəziyyət, çiyinlər yüngülcə aktiv · Çanağı əyərək dizləri sinəyə doğru qaldırın, yavaş endirin · Yellənməyin; təkrarlar arasında aşağıda saxlayın
Asılı vəziyyətdə ayaq qaldırma	Asılı vəziyyət, ayaqlar düz və birlikdə · Qarın əzələləri ilə ayaqları ən azı omba hündürlüyünə qaldırın, yavaş endirin · Yellənməyin və ayaqları təpiklə qaldırmayın
L-sit	Əllər parallel üzərində və ya yerdə ombanın yanında, qollar kilidli · Basın və düz ayaqları omba hündürlüyünə qaldırın, barmaqlar uzadılıb · Çiyinləri qaldırmayın və yorulduqca ayaqların düşməsinə imkan verməyin

06

Bu baş verərsə, belə edin

Eyni turnik sayında ilişib qalmısınızsa	Gün ərzində maksimumunuzun yarısı qədər grease-the-groove dəstləri və həftədə iki dəfə yavaş neqativlər əlavə edin
Şınavda və ya əl üstə durmada biləkləriniz ağrıyarsa	Biləkləri isidin, şınav dayaqlarından və ya yumruqlardan istifadə edin və ağrı keçənə qədər əl üstə durma həcmi azaldın
Çəkmə hərəkətlərindən sonra dirsəkləriniz ağrıyarsa	Bir həftə çəkmə həcmi azaldın, tutuşu dəyişin və hər dəstdə imtinaya qədər məşq etməyin
L-sit-i və ya hollow-u saxlaya bilmirsinizsə	Daha qısa saxlamalardan istifadə edin, dizləri yığın və hər dəfə 5 saniyə artırın
Brusda və ya əl üstə durmada çiyinləriniz sıxılırsa	Dərinliyi azaldın, çiyinləri aşağı və geri saxlayın, sıxılma davam edərsə, fizioterapevtə müraciət edin
Məşqləri buraxmışınızsa	İkiqat etmək əvəzinə plandakı növbəti məşqi edin; ardıcılıq əvəzinə çıxmaqdan daha vacibdir

07

Lügət

RPE	Qəbul edilən gərginlik dərəcəsi: dəstin 1–10 şkalası üzrə nə qədər ağır hiss olunduğu. 10 tam güc, 7 isə təxminən üç təkrar daha mümkün idi deməkdir.
Ehtiyatda qalan təkrarlar (RIR)	Dəsti dayandırdığınız zaman daha neçə düzgün təkrar edə bilərdiniz. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
3 x 8–10	Hər biri 8–10 təkrardan ibarət üç dəst. Bu aralığa düzgün texnika ilə çatmağa imkan verən çəki seçin.
Deload	Bədənin bərpa olunub uyğunlaşması üçün adətən hər 4–6 həftədən bir daha az həcm və ya yüklə keçirilən yüngül həftə.
Mərhələli yük artımı	İrəliləməyə davam etmək üçün məşqi zamanla daha çox çəki, təkrar və ya dəstlə tədricən ağırlaşdırmaq.
İkiqat irəliləyiş	Əvvəlcə bütün dəstlər aralığın yuxarı həddinə çatana qədər təkrar əlavə edin, sonra çəki əlavə edin və yenidən aşağı həddən başlayın.
Zona 2 / yüngül temp	Tam cümlələrlə danışa biləcəyiniz rahat səy. Aerob baza qurur və bərpaya kömək edir.
Hədd tempi	Təxminən bir saat saxlaya biləcəyiniz ən ağır temp; rahat-ağır hiss olunur, hər dəfə yalnız bir neçə söz deyə bilərsiniz.
Tempo / interval	Tempo: davamlı, sabit ağır qaçış. İnterval: aralarında bərpa olan daha qısa sürətli təkrarlar.

TDEE	Gündəlik ümumi enerji sərfi: idman və gündəlik aktivlik daxil olmaqla bir gündə yandırdığınız kalori.
Hər kq-a protein	Bədən çəkisinə əsaslanan gündəlik protein, məsələn, 1,6 q/kq 70 kg çəkili insan üçün 112 q deməkdir.
Lif hədəfi	Tərəvəz, meyvə, tam taxıllar və paxlalılardan gündə təxminən 25–30 q lif hədəfləyin.



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Mərhələ 1 • bazanı qurun

01

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Yavaş neqativ turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 1 • bazanı qurun

02

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Yavaş neqativ turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 1 • bazanı qurun

03

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Yavaş neqativ turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 1 • bazanı qurun

04

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Məşq A: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq B: Turnikdə asılma, Dizdən şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Yavaş neqativ turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 2 · növbəti irəliləyiş

05

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Rezin lentlə turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 2 · növbəti irəliləyiş

06

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Rezin lentlə turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 2 · növbəti irəliləyiş

07

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Rezin lentlə turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 2 · növbəti irəliləyiş

08

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Məşq A: Rezin lentlə turnik, Almaz şınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq B: Yavaş neqativ turnik, Şınav, Bolqar split squatı, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Rezin lentlə turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 3 · güc və bacarıq

09

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 3 · güc və bacarıq

10

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 3 · güc və bacarıq

11

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Mərhələ 3 · güc və bacarıq

12

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Məşq A: Turnik, Skamyadan dips, Qutuya pistol squat, Asılı vəziyyətdə diz qaldırma
- ☐ Məşq B: Rezin lentlə turnik, Almaz sınav, Dayaqla pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: gün ərzində Turnik hərəkətindən 3–5 yüngül dəst

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey



Jurnallar

JURNALLAR

Test səhifəsi

TARİX	ŞİNAV	TURNİK	ASILMA (SAN)	SQUAT

JURNALLAR

Məşq jurnalı

QEYDLƏR

Grid area for notes.

QEYDLƏR

Grid area for notes.

MƏNBƏLƏR

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kiçik, təkrarlanan, səmimi səylər.
Bütün sirr budur.

19 oktyabr 2026 tarixində sizin üçün hazırlanıb
Bu jurnal alıcının şəxsi istifadəsi üçündür. Lütfən, yaymayın.
Kilopace · kilopace.com