

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 09

19 EKİM 2026

12 haftalık kalistenik günlüğün

Bulunduğun yerden ilk temiz barfikslerine

Temel · Yavaş negatif barfiks

ÇEKİŞ

Başlangıç · Şınav

İTİŞ

Bulgarian split squat

BACAK

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Yavaş negatifler (3-5 saniyede iniş) ilk barfikse giden en hızlı yol.

Koç notları

06

07**Program**

Bulunduğun yerden ilk temiz barfikslerine

12 haftalık planın

08

İlerleme basamakları

09

Isınma (5 dakika)

09

Teknik kütüphanesi

10

Bu olursa, bunu yap

11

13**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretle

26**Kayıtlar**

Antrenman günlüğü

28

Notlar

29

Kaynaklar

31

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Bulunduğun yerden ilk temiz barfikslerine

Temel · Yavaş negatif barfiks
ÇEKİŞ

Başlangıç · Şınav
İTİŞ

Bulgarian split squat
BACAK

3

HAFTALIK ANTRENMAN

BAŞLAMADAN ÖNCE

Genel fitness bilgisidir, tıbbi tavsiye değildir. Göğüs ağrısı, baş dönmesi veya keskin bir ağrı hissedersen dur ve yardım iste.

CEP KARTI

KİLOPACE

Çekiş: Temel · Yavaş negatif barfiks

İtiş: Başlangıç · Şınav

Bacak: Bulgarian split squat

Haftalık antrenman: 3

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Yavaş negatifler (3–5 saniyede iniş) ilk barfıkse giden en hızlı yol.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Aralarında bir dinlenme günüyle Antrenman A ve B'yi dönüşümlü yap.
- 02 Her hafta set başına bir tekrar ekle; planın tekrar üst sınırına ulaşınca basamaktaki bir sonraki egzersize geç.
- 03 Her 4 haftada bir test sayfasında yeniden test et.
- 04 Vaktin mi az? Sadece ilk iki egzersizi yap.

“Önce tam hareket açıklığı, sonra daha fazla tekrar.”

KOÇ NOTLARI

- Yavaş negatifler (3–5 saniyede iniş) ilk barfiks giden en hızlı yol.
- Tendonlar kaslardan daha yavaş uyum sağlar; basamakta bir seferde iki adım atlama.
- Kavrama gücü birçok kişiyi sınırlar; barda asılı kalma bunu çözer.
- Üzerinde çalıştığın gücü kazanmak için yeterli protein ye (kg başına yaklaşık 1,6 g).
- Şimdi ve 12. haftada bir setini videoya çek. Aradaki fark motive eder.

BÖLÜM 03

Program

Bulunduğun yerden ilk temiz barfikslerine

01

Başlangıç testin

8 şınav, 0 barfiks, 25 saniye barda asılı kalma ve 30 squat yaptın. Aşağıdaki her egzersiz bu sayılara göre seçildi. 4., 8. ve 12. haftalarda yeniden test et.

02

12 haftalık planın

“Temel kural: her seti 2 düzgün tekrar daha yapabilecekken bitir. Temiz tekrarlar, özensiz olanlardan daha hızlı güç kazandırır.”

HAFTA	ANTRENMAN	EGZERSİZ	SET × TEKRAR
1-4	Antrenman A	Yavaş negatif barfiks	3 × 3
		Şınav	3 × 5
		Bulgarian split squat	3 × 12
		Hollow body hold	3 × 15 s
1-4	Antrenman B	Barda asılı kalma	3 × 15 s
		Diz üstü şınav	3 × 7
		Split squat	3 × 15
		Dead bug	3 × 15 s
5-8	Antrenman A	Bant destekli barfiks	4 × 3
		Elmas şınav	4 × 5
		Destekli pistol squat	4 × 12
		Tuck L-sit	3 × 27 s
5-8	Antrenman B	Yavaş negatif barfiks	4 × 3
		Şınav	4 × 7
		Bulgarian split squat	4 × 15

HAFTA	ANTRENMAN	EGZERSİZ	SET x TEKRAR
9-12	Antrenman A	Hollow body hold	3 x 27 s
		Barfiks	4 x 3
		Bench dips	4 x 5
		Box pistol squat	4 x 12
		Barda diz çekme	4 x 6
9-12	Antrenman B	Bant destekli barfiks	4 x 3
		Elmas şınav	4 x 7
		Destekli pistol squat	4 x 15
		Tuck L-sit	3 x 39 s

03

İlerleme basamakları

HAREKET TİPİ	EN KOLAYDAN EN ZORA
Çekiş	Barda asılı kalma → Yavaş negatif barfiks → Bant destekli barfiks → Barfiks → Cluster barfiks → Chest-to-bar barfiks → Muscle-up geçiş drili
İtiş	Eğimli şınav → Diz üstü şınav → Şınav → Elmas şınav → Paralel barda dips → Archer şınav → Pseudo planche şınav
Bacak	Vücut ağırlığıyla squat → Split squat → Bulgarian split squat → Destekli pistol squat → Box pistol squat → Pistol squat
Core	Dead bug → Hollow body hold → Tuck L-sit → Barda diz çekme → Barda bacak kaldırma → L-sit

04

Isınma (5 dakika)

- Kol çevirme ve bilek çevirme, her biri 30 sn
- Skapular şınav x 10
- Skapular çekiş veya band pull-apart x 10
- Vücut ağırlığıyla squat x 10

Teknik kütüphanesi

Planındaki her hareket, koçların kullandığı ipuçlarıyla. 1. haftadan önce bir kez oku, bir hareket tuhaf hissettirdiğinde yeniden dön.

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Split squat	Uzun split duruş, arka topuk havada, eller belde veya ağırlık tutarak · Arka dizi düz aşağı indir, ön kaval kemiği dike yakın · Ön dizin içe çökmesin, arka ayaktan itme
Dead bug	Sırtüstü, kollar tavana, dizler kalçanın üstünde 90° · Nefes vererek karşı kol ve bacağı yavaşça indir, sonra değiştir · Belin yerden kalkmasın; kalkıyorsa hareket açıklığını kısalt
Eğimli şınav	Eller sehpa, tezgâhta veya duvarda, vücut düz bir çizgide · Göğsünü kenara indir, dirsekler yaklaşık 45°, geri it · Kalçan sarkmasın; form bozulursa elleri daha yükseğe koy
Bulgarian split squat	Arka ayak bağcıklar aşağıda sehpa, ön ayak uzun bir adım önde · Hafifçe öne eğil, arka diz yere yaklaşıp kadar in, ön topuktan it · Arka bacadan sekerek kalkma
Şınav	Eller omuzlardan biraz geniş, vücut düz bir çizgide · Göğsünü yere indir, dirsekler yaklaşık 45°, geri it · Kalçan sarkmasın veya yukarı kalkmasın; gerekirse elleri yükselt
Barda asılı kalma	Üstten tutuş, omuz genişliğinde, ayaklar yerden kesik · Kollar düz şekilde asıl, omuzlarını hafifçe kulaklarından uzaklaştır, nefes al · Kip yapma, vücudunu sallandırma
Yavaş negatif barfiks	Çenen barın üstünde olacak şekilde zıpla veya bir yükseltiye çık · 3–5 saniyede kollar düzleşene kadar kendini indir · Son kısmı bırakma; sonuna kadar kontrol et
Bant destekli barfiks	Bant bara geçirilmiş, bir diz veya ayak içinde · Çene barı geçene kadar çek, kollar düzleşene kadar in · Kendini fırlatmak için bantın esnekliğini kullanma
Barfiks	Omuzlardan biraz geniş üstten tutuş, tam asılı başla · Çenen barı geçene kadar dirsekleri kaburgalarına çek · Tekme atma, kip yapma, tekrarın alt kısmını kısaltma
Cluster barfiks	Temiz yapabileceğin bir tekrar sayısı seç, örneğin mini set başına 2–3 · Mini setler arasında 10–20 sn dinlen, her tekrar tam açıklıkta olsun · Cluster'ı bitirmek için formunu bozma
Chest-to-bar barfiks	Tutuş omuzlardan biraz geniş, hafif geriye eğik, göğüs önde · Göğsün bara değene kadar güçlü çek · Çenenin barı geçmesiyle yetinme, oraya ulaşmak için sallanma
Muscle-up geçiş drili	Ayaklar yerde alçak bar veya halka, mümkünse false grip · Göğse kadar yüksek çek, sonra göğsünü ellerinin üzerinden dips pozisyonuna yuvarla · False grip'i atlama, bileklerini geriye bükme
Diz üstü şınav	Dizler yerde, kalça açık, dizden başa tek çizgi · Göğsünü yere indir, dirsekler yaklaşık 45° · Kalçadan bükülme, başını düşürme
Elmas şınav	Eller göğsün altında birleşik, başparmaklar ve işaret parmakları birbirine değiyor · Göğsünü ellere indir, dirsekler kaburgalara yakın · Dirsekleri geniş açma, kalçan sarkmasın
Paralel barda dips	Düz kollar üstünde destek, omuzlar aşağıda, hafif öne eğik · Üst kollar paralele yaklaşıp kadar in, geri it · Omuzlarının izin verdiği kadar derine inme, omuzlarını öne yuvarlama

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Bench dips	Eller arkandaki sehpanın kenarında, dizler bükülü, kalça sehpayı yakın · Dirsekler yaklaşık 90°'ye gelene kadar in, it · Omuzlarının izin verdiği kadar derine inme, kalçanı öne kaymasın
Archer sınav	Eller çok geniş, parmaklar dışı dönük · Bir ele doğru inerken diğer kol düzleşsin · Kalçanı döndürme; vücudu tek çizgide tut
Pseudo planche sınav	Eller kalçanın yanında dışı dönük, omuzları ellerin epey önüne eğ · İnerken ve iterken eğimi koru, vücut sert · Yoruldukça eğimi kaybetme, ağrıyan bilekleri zorlama
Vücut ağırlığıyla squat	Ayaklar omuz genişliğinde, parmaklar hafif dışı, kollar önde · Topuklarının arasına kontrol edebildiğin tam derinliğe otur, dizler ayak parmaklarını takip etsin · Topukların kalkması, dizlerin içe çökmesin
Destekli pistol squat	Kapı kasasına, direğe veya kayışa tutun, bir bacak önde · Tek bacak üstünde yavaşça otur, kalkmak için kolları yalnızca gerektiği kadar kullan · Destek bacağının dizi içe çökmesin
Box pistol squat	Bir kutunun veya sehpanın önünde tek bacak üstünde dur, diğer bacak önde · Kutuya dokunacak şekilde geriye otur, sallanmadan kalk · Kutuya çökme; zamanla yüksekliği azalt
Pistol squat	Tek bacak üstünde dur, diğer bacak düz önde, kollar önde · Topuk yerde tam derinliğe otur, kontrollü kalk · Dizin içe çökmesin, topuğun kalkmasın
Hollow body hold	Sırtüstü, bel yere bastırılmış · Omuzları ve bacakları kaldır, kollar kulakların yanında; kolaylaştırmak için dizleri bük · Belin yerden kalkıp kavis yapmasın
Tuck L-sit	Eller paralette veya kalçanın yanında yerde, güçlü bastır · Kalçanı kaldır ve dizleri göğsüne çek, omuzlar aşağıda · Omuz silkme, dirsekleri bükme
Barda diz çekme	Tam asılı, omuzlar hafifçe aktif · Leğeni devirerek dizleri göğse doğru kıvr, yavaşça indir · Sallanma; tekrarlar arasında altta bekle
Barda bacak kaldırma	Tam asılı, bacaklar düz ve bitişik · Karın kaslarını kullanarak bacakları en az kalça hizasına kaldır, yavaşça indir · Sallanma, bacakları tekmeyle kaldırma
L-sit	Eller paralette veya kalçanın yanında yerde, kollar kilitli · Bastır ve düz bacakları kalça hizasına kaldır, ayak uçları gergin · Omuz silkme, yoruldukça bacakların düşmesin

06

Bu olursa, bunu yap

Aynı barfiks sayısında takılı kaldıysan	Gün içine yayılmış, maksimumunun yarısıyla grease the groove setleri ve haftada iki kez yavaş negatifler ekle
Sınavda veya amutta bileklerin ağrıyorsa	Bileklerini ısıt, sınav tutacağı kullan veya yumruk üstü yap ve ağrı geçene kadar amut hacmini azalt
Çekişlerden sonra dirseklerin ağrıyorsa	Çekiş hacmini bir haftalığına azalt, tutuşunu değiştir ve her seti tükenişe kadar yapmaktan kaçın

L-sit'i veya hollow'u tutamıyorsan	Daha kısa tutuşlar yap, dizlerini kıvr ve her seferinde 5 saniye ekleyerek ilerle
Dipste veya amutta omuzlarında sıkışma hissediyorsan	Derinliği azalt, omuzlarını aşağıda ve geride tut ve sıkışma geçmezse bir fizyoterapistle görün
Antrenman atladıysan	İkisini birden yapmak yerine plandaki bir sonraki antrenmanı yap; istikrar telafi etmekten daha önemli

07

Sözlük

RPE	Algılanan zorluk derecesi: bir setin 1–10 ölçeğinde ne kadar zor hissettirdiği. 10 tam efor, 7 yaklaşık üç tekrar daha yapılabileceği anlamına gelir.
Yedek tekrar (RIR)	Seti bitirdiğinde daha kaç düzgün tekrar yapabileceğin. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 x 8–10	Her biri 8 ila 10 tekrardan oluşan üç set. Aralığa düzgün formla ulaşmanı sağlayan bir ağırlık seç.
Deload	Vücudun toparlanıp uyum sağlayabilmesi için genellikle 4–6 haftada bir yapılan, hacmi veya yükü daha düşük hafif bir hafta.
Kademeli yüklenme	Gelişmeye devam etmek için antrenmanı zamanla daha fazla ağırlık, tekrar veya setle yavaş yavaş zorlaştırmak.
Çift ilerleme	Önce tüm setler aralığın üst sınırına ulaşana kadar tekrar ekle, sonra ağırlık ekle ve yeniden alt sınırdan başla.
Bölge 2 / kolay tempo	Tam cümlelerle konuşabildiğin rahat bir efor. Aerobik temeli geliştirir ve toparlanmaya yardım eder.
Eşik	Yaklaşık bir saat sürdürebileceğin en zor tempo; rahat ama zorlayıcı hissettirir, ancak birkaç kelime konuşabilirsin.
Tempo / interval	Tempo: kesintisiz, sabit ve zorlu koşu. İnterval: aralarında toparlanma olan daha kısa, hızlı tekrarlar.
TDEE	Toplam günlük enerji harcaması: egzersiz ve günlük aktivite dahil bir günde yaktığın kalori.
Kilogram başına protein	Vücut ağırlığına göre günlük protein; örneğin 1,6 g/kg, 70 kg'lık bir kişi için 112 g demektir.
Lif hedefi	Sebze, meyve, tam tahıl ve baklagillerden günde yaklaşık 25–30 g lif hedefle.



BÖLÜM 04

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

HAFTA

Evre 1 · temeli oluştur

01

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: Yavaş negatif barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 1 · temeli oluştur

02

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü sınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Sınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü sınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Grease the groove: Yavaş negatif barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 1 · temeli oluştur

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: Yavaş negatif barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 1 · temeli oluştur

04

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Antrenman A: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman B: Barda asılı kalma, Diz üstü şınav, Split squat, Dead bug
- ☐ Grease the groove: Yavaş negatif barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 2 · sonraki ilerleme

05

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Sınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: Bant destekli barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 2 · sonraki ilerleme

06

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas şınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: Bant destekli barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 2 · sonraki ilerleme

07

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Sınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: Bant destekli barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 2 · sonraki ilerleme

08

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Antrenman A: Bant destekli barfiks, Elmas şınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman B: Yavaş negatif barfiks, Şınav, Bulgarian split squat, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: Bant destekli barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 3 · güç ve beceri

09

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Grease the groove: Barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 3 · güç ve beceri

10

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: Barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 3 · güç ve beceri

11

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Grease the groove: Barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Evre 3 · güç ve beceri

12

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Antrenman A: Barfiks, Bench dips, Box pistol squat, Barda diz çekme
- ☐ Antrenman B: Bant destekli barfiks, Elmas sınav, Destekli pistol squat, Tuck L-sit
- ☐ Grease the groove: Barfiks hareketinden gün içine yayılmış 3-5 kolay set

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey



BÖLÜM 05

Kayıtlar

KAYITLAR

Test sayfası

TARİH	ŞİNAV	BARFİKS	ASILI KALMA (SN)	SQUAT

KAYITLAR

Antrenman günlüğü

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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>

Küçük, tekrarlanan, dürüst
çabalar. Bütün sır bu.

19 Ekim 2026 tarihinde senin için hazırlandı
Bu günlük yalnızca satın alan kişiye özeldir. Lütfen başkalarıyla paylaşma.
Kilopace · kilopace.com