

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 04

19 OKTYABR 2026

GLP-1 əzələ qoruma jurnalınız

Doza artarkən əzələnizi qoruyun

110 g

PROTEİN

20 g × 5

BİR YEMƏKDƏ PROTEİN

25–30 g

LİF

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Çəki azalarkən gücün artması əzələni saxladığının ən aydın əlamətidir.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Doza artarkən əzələnizi qoruyun

Əvvəlcə protein boşqabı

08

Asan protein porsiyaları

08

12 həftəlik güc irəliləyişi • Məşq A

09

12 həftəlik güc irəliləyişi • Məşq B

09

Yan təsirləriniz

10

13

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

26

Jurnallar

Məşq jurnalı

28

Qeydlər

29

Mənbələr

31

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Doza artarkən əzələnizi qoruyun

110 g

PROTEİN

20 g × 5

BİR YEMƏKDƏ PROTEİN

25–30 g

LİF

3,2 L

MAYE

həftədə 3 ×

GÜC MƏŞQİ

5.000

GÜNDƏLİK ADDIM

8.000

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

Bu plan dərmanı yazan həkiminizin tövsiyələri ilə yanaşı işləyir, heç vaxt onların yerinə yox. Əmin deyilsinizsə, dərmanı, qidalanmanı və ya məşqi dəyişməzdən əvvəl ondan soruşun.

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

CİB KARTI

KILOPACE

Protein: 110 g

Bir yeməkdə protein: 20 g × 5

Lif: 25–30 g

Maye: 3,2 L

Güc məşqi: həftədə 3 ×

Gündəlik addım: 5.000 → 8.000

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Çəki azalarkən gücün artması əzələni saxladığının ən aydın əlamətidir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Hər şeydən əvvəl proteinə çatın; ən vacib rəqəm odur.
- 02 Həftədə iki güc məşqi minimumdur; üç daha yaxşıdır.
- 03 Yalnız tərəzini yox, bel ölçüsünü və gücünüzü də izləyin. Məqsəd gücü saxlayaraq yağ itirməkdir.
- 04 Yan təsirlərin olduğu günlərdə 20 dəqiqəlik gəzinti və proteinli içkilər kifayətdir.
- 05 Bu jurnalı qəbula gətirin; jurnallar dərmanı yazan həkiminizə kömək edir.

“Proteini bərabər bölün; bir böyük yeməkdənsə,
hər dəfə 25–35 q daha yaxşı mənimsənilir.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Çəki azalarkən gücün artması əzələni saxladığının ən aydın əlamətidir.
- Tez doyursunuzsa, yeməklə birgə yox, yeməklər arasında için.
- Enerjini yüksək saxlamaq üçün yuxu və addımlar zal qədər vacibdir.
- Bir neçə aydan sonra arıqlama yavaşlayır; bu gözləniləndir, uğursuzluq deyil.
- İndi yığdığınız əzələ dərmanı dayandırsanız, metabolizminizi və gücünüzü qoruyan məhz odur.

FƏSİL 03

Program

Doza artarkən əzələnizi qoruyun

01

Bu niyə vacibdir

Semaqlutid və tirzepatidlə aparılan böyük tədqiqatlarda itirilən çəkinin nəzərəçarpan hissəsi yağsız kütlə idi. Güc məşqi və kifayət qədər protein onu ən yaxşı qoruyan iki vasitədir.

Protein hədəfiniz 73 kg düzəldilmiş bədən çəkisinə əsaslanır; çəki yüksək olduqda həkimlər proteini məhz belə müəyyənləşdirir.

02

Əvvəlcə protein boşqabı

- İştahanız hələ yerində ikən yeməyin protein hissəsini əvvəlcə yeyin.
- Sonra tərəvəz və ya salat, yeriniz qalıbsa, sonra karbohidrat.
- İştaha az olanda hər 3–4 saatdan bir kiçik yeməklər iki böyük yeməkdən daha yaxşı işləyir.
- Bərk yemək çox gələndə proteinli içki istifadə edin: süd, kefir, qatıqlı smuzi və ya protein kokteyli.

03

Asan protein porsiyaları

MƏHSUL	PORSİYA → PROTEİN
Süzmə qatıq	200 q → 20 q
Yumurta	3 yumurta → 19 q
Toyuq döşü, bişmiş	100 q → 31 q
Konserv tunes	1 banka (110 q) → 28 q
Kəsmik	150 q → 17 q
Mərci, bişmiş	200 q → 18 q
Süd və ya kefir	500 ml → 17 q
Tofu, bərk	150 q → 25 q

04

12 həftəlik güc irəliləyişi • Məşq A

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
1–4	Təməl	Ayaq presi	2 × 10–12	6
		Sinə presi trenajoru	2 × 10–12	6
		Oturaq aşağı blok tyagası	2 × 10–12	6
		Farmer carry	2 × 10–12	6
5–8	Güc	Ayaq presi	3 × 8–10	7
		Sinə presi trenajoru	3 × 8–10	7
		Oturaq aşağı blok tyagası	3 × 8–10	7
		Farmer carry	3 × 8–10	7
9–12	Güc	Ayaq presi	3 × 8–10	7
		Sinə presi trenajoru	3 × 8–10	7
		Oturaq aşağı blok tyagası	3 × 8–10	7
		Farmer carry	3 × 8–10	7

05

12 həftəlik güc irəliləyişi • Məşq B

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
1–4	Təməl	Rumın stanovu	2 × 10–12	6
		Split squat	2 × 10–12	6
		Çiyin presi trenajoru	2 × 10–12	6
		Pallof press	2 × 10–12	6
5–8	Güc	Rumın stanovu	3 × 8–10	7
		Split squat	3 × 8–10	7
		Çiyin presi trenajoru	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7
9–12	Güc	Rumın stanovu	3 × 8–10	7

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
		Split squat	3 × 8–10	7
		Çiyin presi trenajoru	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7

06

Yan təsirləriniz

- Ürəkbulanma: kiçik, soyuq və ya otaq temperaturunda yeməklər; yağlı yeməkdən qaçın; doyma hissinin ilk əlamətində yeməyi dayandırın.
- Qəbizlik: lifi yavaş-yavaş artırın, daha çox için, yeməkdən sonra gəzin; bir neçə gündən çox sürərsə, əczaçınızla danışın.

07

Doza artarkən

Hər doza artımından sonra iştaha adətən düşür. Həmin günlər üçün proteinlə zəngin kiçik yeməklər planlayın.

08

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
Farmer carry	Hər əldə ağır çəki, dik durun, çiyinlər geri və aşağı · Qısa, cəld addımlarla yeriyn, sabit nəfəs alın, möhkəm tutun · Əyilməyin və çəkilərin yellənməsinə imkan verməyin
Pallof press	Sinə hündürlüyündəki bloka və ya rezin lentə yanla durun, ayaqlar omba genişliyində · Tutacağı düz irəli basın və saxlayın, burulmaya müqavimət göstərin · Bərkidilmə nöqtəsinə doğru dönməyin və nəfəsinizi tutmayın
Ayaq presi	Kürək yastıqda düz, ayaqlar platformanın ortasında omba genişliyində · Dizlər təxminən 90° olana qədər endirin, bütün ayaqla itələyin · Yuxarıda dizləri sərt kilidləməyin və ombanın oturacaqdan qalxmasına imkan verməyin

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
Sinə presi trenajoru	Oturacağı tutacaqlar sinənin ortası səviyyəsində olacaq şəkildə qurun, kürək sümükləri geri · Rəvan irəli basın, sinədə yüngül dartılma hiss edənə qədər yavaş qaydın · Sonda çiyinlərin irəli yuvarlanmasına imkan verməyin
Oturaq aşağı blok tyagası	Dik oturun, dizlər yumşaq, sinə yuxarı · Tutacağı aşağı qabırğalara çəkin, dirsəklər yaxın, kürək sümüklərini sıxın · Təcil yaratmaq üçün irəli-geri yellənməyin
Rumın stanovu	Ştanqı omba hündürlüyündə, çiyin genişliyində tutun, dizlər yumşaq · Ombanı geri itələyin, ştanqı ayaqlara yaxın saxlayın, baldırın ortasında dayanın · Kürəyi yuvarlaqlaşdırmayın və ştanqın bədənədən uzaqlaşmasına imkan verməyin
Çiyin presi trenajoru	Oturacağı tutacaqlar çiyin hündürlüyündən başlayacaq şəkildə qurun, kürək yastıqda · Rəvan yuxarı basın, yavaşca başlanğıca endirin · Kürəyi əyməyin və çiyinləri qulaqlara qaldırmayın

09

Bu baş verərsə, belə edin

Məşq günlərində ürəyiniz bulanırsa	60–90 dəqiqə əvvəl kiçik, sadə, az yağlı qəlyanaltı yeyin, doza günü ətrafında yüngül məşq edin, davam edərsə, dərmanı yazan həkimə deyin
Kifayət qədər protein yeyə bilmirsinizsə	Kiçik, tez-tez protein porsiyalarından istifadə edin: qatıq, kokteyllər, yumurta, balıq; hər yeməkdə əvvəlcə protein
Zəiflik, başgicəllənmə və ya huşunu itirmə hissi varsa	Məşqi dayandırın, elektrolitli maye için, nəsə yeyin və təkrarlanarsa, həkiminizlə əlaqə saxlayın
Qəbizliyiniz varsa	Lifi yavaş-yavaş artırın, daha çox su için, hər gün gəzin və işlətmə dərmanlarından istifadə etməzdən əvvəl əczaçınızdan və ya həkiminizdən soruşun
Çəki azaldıqca güc də azalırsa	Güc məşqlərini mütləq saxlayın, proteini artırın və bərpanı yeyən əlavə kardiodan qaçın
Arıqlama dayanıbsa	Məşqə davam edin, protein və addım sayını yoxlayın və dozanı dəyişməzdən əvvəl dərmanı yazan həkimlə danışın; plato normaldır

Lüğət

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

2 × 10–12 @ RPE 6**01**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 15 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 5.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

2 × 10–12 @ RPE 6**02**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 17 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 5.500

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

2 × 10–12 @ RPE 6**03**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 19 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 6.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

2 × 10–12 @ RPE 6**04**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 21 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 6.500

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**05**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 23 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 7.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**06**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 25 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 7.500

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**07**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 27 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**08**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 29 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7

09

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 30 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**10**

HƏFTƏ BAŞLANĞICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 30 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**11**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 30 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

3 × 8–10 @ RPE 7**12**

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Məşq B: Rumın stanovu, Split squat, Çiyin presi trenajoru, Pallof press
- ☐ Məşq A: Ayaq presi, Sinə presi trenajoru, Oturaq aşağı blok tyagası, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 yeməkdə cəmi 110 q, hər yeməkdə əvvəlcə protein
- ☐ Lif: təxminən 30 q; bol su ilə yavaş-yavaş artırın
- ☐ Addım: gündə 8.000

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

Jurnallar

JURNALLAR

Həftəlik yoxlama

[illegible]

JURNALLAR

Məşq jurnalı

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

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