

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 04

19 EKİM 2026

GLP-1 kas koruma günlüğün

Doz artarken kasını koru

110 g

PROTEİN

20 g × 5

ÖĞÜN BAŞINA PROTEİN

25–30 g

LİF

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05

Bu günlük nasıl kullanılır

Kilo düşerken gücünün artması, kasını koruduğunun en net işareti.

Koç notları

06

07

Program

Doz artarken kasını koru

Önce protein tabağı

08

Kolay protein porsiyonları

08

12 haftalık kuvvet ilerlemesi • Antrenman A

09

12 haftalık kuvvet ilerlemesi • Antrenman B

09

Yan etkilerin

10

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

Doz artarken kasını koru

110 g

PROTEİN

20 g × 5

ÖĞÜN BAŞINA PROTEİN

25–30 g

LİF

3,2 L

SIVI

Haftada 3 ×

KUVVET ANTRENMANI

5.000

GÜNLÜK ADIM

8.000

BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu plan ilacını yazan hekimin tavsiyeleriyle birlikte işler, asla onların yerine geçmez. Emin değilsen ilaç, beslenme veya egzersizi değiştirmeden önce ona sor.

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Protein: 110 g

Öğün başına protein: 20 g × 5

Lif: 25–30 g

Sıvı: 3,2 L

Kuvvet antrenmanı: Haftada 3 ×

Günlük adım: 5.000 → 8.000

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Kilo düşerken gücünün artması, kasını koruduğunun en net işareti.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Her şeyden önce protein hedefini tuttur; en önemli değer bu.
- 02 Haftada iki kuvvet antrenmanı minimum; üç daha iyi.
- 03 Sadece tartıyı değil, belini ve gücünü de takip et. Hedef, gücünü korurken yağ kaybetmek.
- 04 Yan etkili günlerde 20 dakikalık bir yürüyüş ve proteinli içecekler yeterli.
- 05 Bu günlüğü randevularına götür; kayıtlar hekimine yardımcı olur.

“Proteini eşit dağıt; tek seferde 25–35 g, tek bir büyük öğünden daha iyi değerlendirilir.”

KOÇ NOTLARI

- Kilo düşerken gücünün artması, kasını koruduğunun en net işareti.
- Çabuk doyuyorsan suyu yemekle birlikte değil, öğün aralarında iç.
- Enerjini yüksek tutmak için uyku ve adımlar en az spor salonu kadar önemli.
- Kilo kaybı birkaç ay sonra yavaşlar; bu beklenen bir durum, başarısızlık değil.
- İlacı bırakırsan metabolizmanı ve gücünü ayakta tutacak olan, şimdi yaptığın kastır.

BÖLÜM 03

Program

Doz artarken kasını koru

01

Bu neden önemli

Semaglutid ve tirzepatid ile yapılan büyük çalışmalarda verilen kilonun azımsanmayacak bir kısmı yağsız kütleydi. Kuvvet antrenmanı ve yeterli protein, onu korumanın en etkili iki yolu.

Protein hedefin 73 kg düzeltilmiş vücut ağırlığına göre belirlendi; vücut ağırlığı yüksek olduğunda klinisyenler proteini bu şekilde hesaplar.

02

Önce protein tabağı

- İştahın hâlâ yerindeyken önce öğünün protein kısmını ye.
- Sonra sebze veya salata, yer kalırsa en son karbonhidrat.
- İştah düşükken 3–4 saatte bir küçük öğünler, iki büyük öğünden daha iyi işler.
- Katı yiyecek fazla geldiğinde proteinli bir içecek kullan: süt, kefir, yoğurtlu smoothie veya shake.

03

Kolay protein porsiyonları

YİYECEK	PORSİYON → PROTEİN
Süzme yoğurt	200 g → 20 g
Yumurta	3 yumurta → 19 g
Tavuk göğsü, pişmiş	100 g → 31 g
Ton balığı konservesi	1 kutu (110 g) → 28 g
Lor peyniri	150 g → 17 g
Mercimek, pişmiş	200 g → 18 g
Süt veya kefir	500 ml → 17 g
Tofu, sert	150 g → 25 g

04

12 haftalık kuvvet ilerlemesi · Antrenman A

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
1-4	Temel	Leg press	2 × 10-12	6
		Chest press makinesi	2 × 10-12	6
		Oturarak kablo row	2 × 10-12	6
		Farmer carry	2 × 10-12	6
5-8	Kuvvet	Leg press	3 × 8-10	7
		Chest press makinesi	3 × 8-10	7
		Oturarak kablo row	3 × 8-10	7
		Farmer carry	3 × 8-10	7
9-12	Kuvvet	Leg press	3 × 8-10	7
		Chest press makinesi	3 × 8-10	7
		Oturarak kablo row	3 × 8-10	7
		Farmer carry	3 × 8-10	7

05

12 haftalık kuvvet ilerlemesi · Antrenman B

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
1-4	Temel	Romanian deadlift	2 × 10-12	6
		Split squat	2 × 10-12	6
		Omuz press makinesi	2 × 10-12	6
		Pallof press	2 × 10-12	6
5-8	Kuvvet	Romanian deadlift	3 × 8-10	7
		Split squat	3 × 8-10	7
		Omuz press makinesi	3 × 8-10	7
		Pallof press	3 × 8-10	7
9-12	Kuvvet	Romanian deadlift	3 × 8-10	7

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
		Split squat	3 × 8–10	7
		Omuz press makinesi	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7

06

Yan etkilerin

- Bulantı: küçük, soğuk veya oda sıcaklığında öğünler; yağlı yiyeceklerden kaçın; ilk tokluk hissinde yemeyi bırak.
- Kabızlık: lifi yavaş artır, daha çok su iç, yemeklerden sonra yürü; birkaç günden uzun sürerse eczacına danış.

07

Doz artarken

İştah genellikle her doz artışından sonra düşer. O günler için proteinden zengin küçük öğünler planla.

08

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
Farmer carry	Her elde ağır bir ağırlık, dik dur, omuzlar geride ve aşağıda · Kısa ve hızlı adımlarla yürü, düzenli nefes al, sıkı kavra · Yana eğilme, ağırlıkları sallandırma
Pallof press	Göğüs hizasındaki bir kabloya veya banda yan dur, ayaklar kalça genişliğinde · Tutacağı düz öne it ve tut, dönmeye direnerek · Bağlantı noktasına doğru dönme, nefesini tutma
Leg press	Sırt pede düz, ayaklar kalça genişliğinde platformun ortasında · Dizler 90°'ye yaklaşıncaya kadar in, tüm ayağınla it · Tepede dizleri sertçe kilitleme, kalçan oturaktan kalkmasın

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Chest press makinesi	Oturağı tutacaklar göğsün ortasına gelecek şekilde ayarla, kürek kemikleri geride · Akıcı şekilde it, göğüste hafif bir gerilme hissedene kadar yavaşça geri dön · Hareketin sonunda omuzların öne yuvarlanmasın
Oturarak kablo row	Dik otur, dizler hafif bükülü, göğüs yukarıda · Tutacağı alt kaburgalarına çek, dirsekler yakın, kürek kemiklerini sık · Momentum için öne arkaya sallanma
Romanian deadlift	Barı kalça hizasında tut, omuz genişliğinde tutuş, dizler hafif bükülü · Kalçanı geriye it, barı bacaklarına yakın tut, kaval kemiğinin ortasında dur · Sırtını yuvarlama, barın vücudundan uzaklaşmasına izin verme
Omuz press makinesi	Oturağı tutacaklar omuz hizasında başlayacak şekilde ayarla, sırt pedde · Akıcı şekilde yukarı it, yavaşça başlangıca indir · Sırtını kavslendirme, omuzlarını kulaklarına çekme

09

Bu olursa, bunu yap

Antrenman günlerinde mide bulantısı oluyorsa	60–90 dakika önce küçük, sade, az yağlı bir atıştırmalık ye, doz gününe yakın daha hafif çalış ve devam ederse hekimine söyle
Yeterince protein yiyemiyorsan	Küçük ve sık protein porsiyonları kullan: yoğurt, shake, yumurta, balık; her öğünde önce proteini hedefle
Halsiz hissediyor, başın dönüyor veya sersemliyorsan	Antrenmanı bırak, elektrolitli sıvı iç, bir şeyler ye ve tekrarlırsa doktoruna başvur
Kabızsan	Lifi yavaş yavaş artır, daha çok su iç, her gün yürü ve müshil kullanmadan önce eczacına veya doktoruna danış
Kilo düşerken gücün de düşüyorsa	Kuvvet antrenmanlarından taviz verme, proteini artır ve toparlanmanı tüketen ekstra kardiyo dan kaçın
Kilo kaybı durduysa	Antrenmana devam et, proteini ve adım sayını kontrol et ve dozunu değiştirmeden önce hekiminle konuş; platolar normaldir

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 × 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

2 × 10–12 @ RPE 6**01**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 15 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 5.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

2 × 10–12 @ RPE 6**02**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 17 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 5.500

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

2 × 10–12 @ RPE 6

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 19 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 6.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

2 × 10–12 @ RPE 6**04**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 21 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 6.500

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**05**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 23 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 7.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**06**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 25 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 7.500

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**07**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 27 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**08**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 29 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7

09

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 30 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**10**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 30 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**11**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 30 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

3 × 8–10 @ RPE 7**12**

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Antrenman B: Romanian deadlift, Split squat, Omuz press makinesi, Pallof press
- ☐ Antrenman A: Leg press, Chest press makinesi, Oturarak kablo row, Farmer carry
- ☐ Protein: 5 öğüne bölünmüş 110 g, her öğünde önce protein
- ☐ Lif: yaklaşık 30 g; bol suyla yavaş yavaş artır
- ☐ Adım: günde 8.000

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey



BÖLÜM 05

Kayıtlar

KAYITLAR

Haftalık değerlendirme

[illegible]

KAYITLAR

Antrenman günlüğü

KAYNAKLAR

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/>

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