

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 08

19 OKTYABR 2026

12 həftəlik zal jurnalınız

Bütün bədən gücü ilə sağrıya fokuslanmış plan

Aşağı A · Yuxarı A · Aşağı B · Sağrı

HƏFTƏLİK BÖLGÜ

33

HƏFTƏDƏ SAĞRI DƏSTLƏRİ (1-4-CÜ HƏFTƏLƏR)

60 min

MƏŞQ MÜDDƏTİ

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Sağrı aylar ərzində mərhələli artan yükdən böyüyür; ilk 4 həftə əsasən hərəkətləri öyrənməkdir.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Bütün bədən gücü ilə sağrıya fokuslanmış plan

Aşağı A · sağrıya fokus

08

Yuxarı A

09

Aşağı B · ayaqlar və hinge

10

Sağrı və kor

11

İsinmə (6 dəqiqə)

12

16

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

29

Jurnallar

İrəliləyiş səhifəsi: ən yaxşı nəticələr

31

Bədən ölçmələri

32

Qeydlər

33

Mənbələr

35

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Bütün bədən gücü ilə sağrıya fokuslanmış plan

Aşağı A · Yuxarı A · Aşağı B · Sağrı

HƏFTƏLİK BÖLGÜ

33

HƏFTƏDƏ SAĞRI DƏSTLƏRİ (1–4-CÜ HƏFTƏLƏR)

60 min

MƏŞQ MÜDDƏTİ

100 g

PROTEİN

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Həftəlik bölgü: Aşağı A · Yuxarı A · Aşağı B · Sağrı

Həftədə sağrı dəstləri (1–4-cü həftələr): 33

Məşq müddəti: 60 min

Protein: 100 g

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Sağrı aylar ərzində mərhələli artan yükləndən böyüyür; ilk 4 həftə əsasən hərəkətləri öyrənməkdir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

- 01** Günləri həftə ərzində ardıcılıqla, ən azı bir istirahət günü ilə edin.
- 02** Hər işçi dəsti qeyd edin; çəki artırmaq vaxtını jurnaldan bilirsiniz.
- 03** 12-ci həftə yüngül həftə və testdir. Yeni rekordlarınızı irəliləyiş səhifəsinə yazın.
- 04** Planı daha ağır çəkilərlə təkrarlayın və ya növbəti səviyyəyə keçin.

“Hər gün protein hədəfinə çatın; əzələ üçün ən böyük qidalanma vasitəsi budur.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Sağrı aylar ərzində mərhələli artan yükədən böyüyür; ilk 4 həftə əsasən hərəkətləri öyrənməkdir.
- 7–9 saat yatın; böyümə bərpa zamanı baş verir.
- Tsikliniz özünüzü nə qədər güclü hiss etdiyinizə təsir edə bilər. Zəif günlərdə məşqi saxlayın, amma səyi azaldın.
- Tərəzini hər gün yox, omba və bel ölçülərini hər ay izləyin.
- Əksər dəstlərdə 1–2 təkrar ehtiyatda saxlayın. Hər təkrarı zorla etmək irəliləyişi yavaşladır.

FƏSİL 03

Program

Bütün bədən gücü ilə sağrıya fokuslanmış plan

01

İrəliləyiş necə işləyir

Bu plan ikiqat irəliləyişdən istifadə edir: hər dəstdə təkrar aralığının yuxarı həddinə çatana qədər eyni çəkiddə qalın, sonra mümkün olan ən kiçik artımı edin.

- Nümunə: 40 kg ilə 3 × 10–12. 12, 12, 12 alanda 42,5 kg-a keçin və yenidən 10-dan başlayın.
- RPE 8 o deməkdir ki, düzgün texnika ilə daha 2 təkrar edə bilərdiniz.
- Əsas hərəkətlərdə 2–3 dəqiqə, qalanlarında 60–90 saniyə dincəlin.

02

Aşağı A · sağrıya fokus

HƏFTƏLƏR	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	RPE
1–4	Ştanqla hip thrust	3 × 10–12	7
	Rumin stanovu	3 × 10–12	7
	Bolqar split squati	2 × 12–15	7
	Ombanı kənara açma trenajoru	2 × 12–15	7
	Blokda kickback	2 × 12–15	7
	45° giperekstenziya (sağrıya fokus)	2 × 12–15	7
5–8	Ştanqla hip thrust	4 × 8–10	8
	Rumin stanovu	4 × 8–10	8
	Bolqar split squati	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8
	Blokda kickback	3 × 10–12	8
	45° giperekstenziya (sağrıya fokus)	3 × 10–12	8
9–12	Ştanqla hip thrust	4 × 8–10	8
	Rumin stanovu	4 × 8–10	8
	Bolqar split squati	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8
	Blokda kickback	3 × 10–12	8
	45° giperekstenziya (sağrıya fokus)	3 × 10–12	8

08

03

Yuxarı A

HƏFTƏLƏR	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	RPE
1–4	Yuxarı blokun çəkilməsi	3 × 10–12	7
	Qantellə skamyada jim	3 × 10–12	7
	Oturaq aşağı blok tyagası	2 × 12–15	7
	Qantelləri yana qaldırma	2 × 12–15	7
	Plank	3 × 30 s	—
	Face pull	2 × 12–15	7
5–8	Yuxarı blokun çəkilməsi	4 × 8–10	8
	Qantellə skamyada jim	4 × 8–10	8
	Oturaq aşağı blok tyagası	3 × 10–12	8
	Qantelləri yana qaldırma	3 × 10–12	8
	Plank	3 × 40 s	—
	Face pull	3 × 10–12	8
9–12	Yuxarı blokun çəkilməsi	4 × 8–10	8
	Qantellə skamyada jim	4 × 8–10	8
	Oturaq aşağı blok tyagası	3 × 10–12	8
	Qantelləri yana qaldırma	3 × 10–12	8
	Plank	3 × 50 s	—
	Face pull	3 × 10–12	8

04

Aşağı B · ayaqlar və hinge

HƏFTƏLƏR	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	RPE
1–4	Back squat	3 × 10–12	7
	Ayaq presi	3 × 10–12	7
	Tək ayaqla rumın stanovu	2 × 12–15	7
	Gəzərək lunge	2 × 12–15	7
	Uzanaraq ayaq bükmə	2 × 12–15	7
	Ombanı kənara açma trenajoru	2 × 12–15	7
5–8	Back squat	4 × 8–10	8
	Ayaq presi	4 × 8–10	8
	Tək ayaqla rumın stanovu	3 × 10–12	8
	Gəzərək lunge	3 × 10–12	8
	Uzanaraq ayaq bükmə	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8
9–12	Back squat	4 × 8–10	8
	Ayaq presi	4 × 8–10	8
	Tək ayaqla rumın stanovu	3 × 10–12	8
	Gəzərək lunge	3 × 10–12	8
	Uzanaraq ayaq bükmə	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8

03

05

Sağrı və kor

HƏFTƏLƏR	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	RPE
1–4	Ştanqla hip thrust	3 × 10–12	7
	Blokda pull-through	2 × 12–15	7
	Frog pump	2 × 12–15	7
	Ombanı kənara açma trenajoru	2 × 12–15	7
	Yan plank	3 × 30 s	—
	Blokda kickback	2 × 12–15	7
5–8	Ştanqla hip thrust	4 × 8–10	8
	Blokda pull-through	3 × 10–12	8
	Frog pump	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8
	Yan plank	3 × 40 s	—
	Blokda kickback	3 × 10–12	8
9–12	Ştanqla hip thrust	4 × 8–10	8
	Blokda pull-through	3 × 10–12	8
	Frog pump	3 × 10–12	8
	Ombanı kənara açma trenajoru	3 × 10–12	8
	Yan plank	3 × 50 s	—
	Blokda kickback	3 × 10–12	8

03

06

İsinmə (6 dəqiqə)

- 3 dəqiqə velotrenajor və ya cəld gəzinti
- Sağrı körpüsü × 15
- Öz çəkisi ilə squat × 10
- Birinci hərəkətdən iki yüngül dəst

07

Texnika işarələri

HƏRƏKƏT	İŞARƏ
Ştanqla hip thrust	Çənə aşağı, qabırğalar aşağı, dabanlarla itələyin, yuxarıda bir saniyə saxlayın.
Rumin stanovu	Dizlər yumşaq, ombanı geri itələyin, ştanq ayaqlara yaxın, arxa bud dartılında dayanın.
Bolqar split squatı	Sağrıya daha çox yük üçün bir az irəli əyilin, ön daban yerdə qalır.
Back squat	Gövdəni gərin, dabanlarınızın arasına oturun, dizlər ayaq barmaqlarının istiqamətində.

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
Qantellə skamyada jim	Ayaqlar yerdə düz, kürək sümükləri sıxılıb skamyaya basılı · Qantelləri sinənin ortasına endirin, dirsəklər təxminən 45°, yuxarı və bir az içəri basın · Aşağıda sıçratmayın və dirsəkləri 90°-yə açmayın
Yuxarı blokun çəkilməsi	Tutuş çiyinlərdən bir az geniş, budlar yastığın altında sabit · Ştanqı sinənin yuxarisına çəkin, dirsəklər aşağı və geri · Çox geri əyilməyin və təcillə dartmayın
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
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

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
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
Ştanqla hip thrust	Çiyinlər skamyanın kənarında, ştanq yastıqla ombanın üstündə, yuxarıda baldırlar şaquli · Dabanlarla itələyin, qabırğalar aşağı, sağrını sıxaraq bir saniyə saxlayın · Təkrarı bitirmək üçün beli əyməyin
Bolqar split squati	Arxa ayaq skamyada, ayaq üstü aşağı, ön ayaq uzun addım irəlində · Bir az irəli əyilin, arxa diz yerə yaxınlaşana qədər enin, ön dabanla itələyin · Arxa ayaqdan sıçramayın
Ombanı kənara açma trenajoru	Dik oturun və ya sağrıya daha çox yük üçün bir az irəli əyilin, yastıqlar dizlərin xaricində · Dizləri kənara itələyin, bir saniyə saxlayın, yavaş qaydın · Təkrarlar arasında çəki blokunun çırpılmasına imkan verməyin
Blokda kickback	Topuq kəməri bağlı, əllər trenajorda, bir az irəli əyilmə, omba düz · Ayağı geri və bir az kənara itələyin, sonda sağrını sıxın · Ayağı daha yuxarı yelləmək üçün beli əyməyin
45° giperekstenziya (sağrıya fokus)	Yastıq omba qatının altında, ayaqlar bir az xaricə, kürəyin yuxarısı yuvarlaq · Aşağı əyilin, sonra bədən düzəlməyə qədər sağrını sıxaraq qalxın · Yuxarıda beli həddən artıq açmayın
Back squat	Ştanq kürəyin yuxarısında, ayaqlar çiyin genişliyində, dərin nəfəs alın və gövdəni gərin · Dabanlarınızın arasına ən azı paralel qədər oturun, dizlər ayaq barmaqları istiqamətində · Qalxarkən sinənin düşməsinə və dizlərin içəri yığılmasına imkan verməyin
Tək ayaqla rumın stanovu	Bir ayaq üstə durun, diz yumşaq, çəki əks əldə · İrəli əyilin, arxa ayaq geriye uzanır, omba yerə paralel · Ombanın yana açılmasına və kürəyin yuvarlaqlaşmasına imkan verməyin
Gəzərək lunge	Qantellər yanlarda, dik duruş · Uzun addım atın, arxa dizi yerə yaxın endirin, ön dabanla yuxarı qalxın · Qısa addımlar atmayın və ön dizin içəri yığılmasına imkan verməyin
Uzanaraq ayaq bükmə	Dizlər skamyanın kənarından bir az kənarda, yastıq dabanların üstündə, omba aşağı basılı · Dabanları sağrıya doğru bükün, saxlayın, yavaş endirin · Təkrarı bitirmək üçün ombanı yastıqdan qaldırmayın
Qantelləri yana qaldırma	Yüngül qantellər yanlarda, dirsəklər bir az bükülü, bir az irəli əyilmə · Qolları yanlara çiyin hündürlüyünə qaldırın, dirsəklər öndə gedir · Çiyinləri qaldırmayın və çəkiləri yelləyərək qaldırmayın
Plank	Bazular çiyinlərin altında, bədən başdan dabanlara bir xətdə · Sağrını sıxın və qarnınıza toxunacaqlarmış kimi gövdəni gərin, nəfəs alın · Ombanın sallanmasına və ya yuxarı qalxmasına imkan verməyin
Face pull	Kanat sinənin yuxarısı ilə üz hündürlüyü arasında, baş barmaqlar geri baxır · Alnınıza doğru çəkin, dirsəklər yuxarıda, əllər qulaqların yanında bitir · Geri əyilməyin və bədən istifadə etməyin

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
Blokda pull-through	Aşağı bloka arxanızla durun, kanat ayaqlarınızın arasında, bir addım irəli · Ombanı geri əyin, sonra sağrını sıxaraq onu irəli ataraq dik durun · Qollarla çəkməyin və yuxarıda geri əyilməyin
Frog pump	Arxası üstə, ayaq altları birləşib, dizlər kənara, dabanlar sağrıya yaxın · Sağrını sıxaraq ombanı yuxarı itələyin, yuxarıda saxlayın · Bədən itələməyin və təkrarları tələsdirməyin
Yan plank	Dirsek çiyinin altında, ayaqlar üst-üstə və ya asan variant üçün dizlər bükülü · Bədən düz xətdə olsun deyə ombanı qaldırın, nəfəs alın · Ombanın düşməsinə və ya geri yuvarlanmasına imkan verməyin
Sağrı körpüsü	Arxası üstə, ayaqlar düz, omba genişliyində, dabanlar sağrıya yaxın · Dabanlarla itələyərək ombanı qaldırın, sağrını sıxaraq saxlayın · Daha yuxarı qalxmaq üçün beli əyməyin
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

09

Bu baş verərsə, belə edin

Hip thrust-u belinizdə hiss edirsinizsə	Çənəni və qabırğaları aşağı salın, yuxarı amplitudanı qısaldın və sonda baldırları şaquli saxlayın
Rumın stanovunu belinizdə hiss edirsinizsə	Çəkini azaldın, ştanqı ayaqlara yaxın saxlayın və daha aşağı çatmağa çalışmaq əvəzinə arxa bud dartılarda dayanın
Lunge və split squat-ı yalnız ön budda hiss edirsinizsə	Daha uzun addım duruşu götürün, gövdəni bir az irəli əyin və ön dabanla itələyin
Nəticələriniz artmağı dayandırıbsa	Yuxunu və proteini yoxlayın, bütün dəstlər aralığın yuxarı həddinə çatana qədər eyni çəkini saxlayın və deload edin
Əzələləriniz məşq üçün çox ağrıyarsa	Məşqi yenə də yüngül çəkilərlə edin; uyğunlaşdıqca ağrı keçir. Ağrı kəskindir və ya oynaqdadırsa, dincəlin
Güzgüdə dəyişiklik görmürsünüzsə	Aylıq fotoları və nəticələri müqayisə edin, kifayət qədər protein yeyin və ən azı 12 həftə vaxt verin

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 ≈ 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

Təməl

01

Əsas hərəkətlər 3 × 10–12 @ RPE 7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Təməl

02

Əsas hərəkətlər 3 × 10–12 @ RPE 7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Təməl

03

Əsas hərəkətlər 3 × 10–12 @ RPE 7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Təməl

04

Əsas hərəkətlər 3 × 10–12 @ RPE 7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

İnkişaf

05

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	○	○	○	○	○	○	○
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İnkişaf

06

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

İnkişaf

07

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

İnkişaf

08

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Güç

09

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- ☐ Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- ☐ Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- ☐ Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Güc

10

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- ☐ Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- ☐ Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- ☐ Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Güc

11

Əsas hərəkətlər 4 × 8–10 @ RPE 8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- ☐ Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- ☐ Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- ☐ Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Güc

12

Yüngül həftə: RPE 6-da hər birinə 2 dəst, sonra ən yaxşı nəticələrinizi yoxlayın

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Aşağı A · sağrıya fokus: Ştanqla hip thrust, Rumın stanovu, Bolqar split squatı, Ombanı kənara açma trenajoru, Blokda kickback, 45° giperekstenziya (sağrıya fokus)
- ☐ Yuxarı A: Yuxarı blokun çəkilməsi, Qantellə skamyada jim, Oturaq aşağı blok tyagası, Qantelləri yana qaldırma, Plank, Face pull
- ☐ Aşağı B · ayaqlar və hinge: Back squat, Ayaq presi, Tək ayaqla rumın stanovu, Gəzərək lunge, Uzanaraq ayaq bükmə, Ombanı kənara açma trenajoru
- ☐ Sağrı və kor: Ştanqla hip thrust, Blokda pull-through, Frog pump, Ombanı kənara açma trenajoru, Yan plank, Blokda kickback

	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

Məşq jurnalı

JURNALLAR

İrəliləyiş səhifəsi: ən yaxşı nəticələr

HƏRƏKƏT	1-Cİ HƏFTƏ	6-CI HƏFTƏ	12-Cİ HƏFTƏ

JURNALLAR

Bədən ölçmələri

TARİX	ÇƏKİ	OMBA	BEL	QEYDLƏR

QEYDLƏR

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. 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/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

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