

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 08

19 EKİM 2026

12 haftalık spor salonu günlüğün

Tüm vücut kuvvetiyle birlikte kalça odaklı bir plan

Alt A · Üst A · Alt B · Kalça

HAFTALIK BÖLÜNME

33

HAFTALIK KALÇA SETİ (1-4. HAFTALAR)

60 min

ANTRENMAN SÜRESİ

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05

Bu günlük nasıl kullanılır

Kalça aylar boyunca kademeli artan yükü büyür; ilk 4 hafta daha çok hareketleri öğrenmekle geçer.

Koç notları

06

07

Program

Tüm vücut kuvvetiyle birlikte kalça odaklı bir plan

Alt vücut A · kalça odaklı

08

Üst vücut A

09

Alt vücut B · bacak ve hinge

10

Kalça ve core

11

Isınma (6 dakika)

12

16

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

29

Kayıtlar

İlerleme sayfası: en iyi kaldırışlar

31

Vücut ölçümleri

32

Notlar

33

Kaynaklar

35

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Tüm vücut kuvvetiyle birlikte kalça odaklı bir plan

Alt A · Üst A · Alt B · Kalça

HAFTALIK BÖLÜNME

33

HAFTALIK KALÇA SETİ (1-4. HAFTALAR)

60 min

ANTRENMAN SÜRESİ

100 g

PROTEİN

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Haftalık bölünme: Alt A · Üst A · Alt B · Kalça

Haftalık kalça seti (1-4. haftalar): 33

Antrenman süresi: 60 min

Protein: 100 g

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Kalça aylar boyunca kademeli artan yüklerle büyür; ilk 4 hafta daha çok hareketleri öğrenmekle geçer.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Günleri hafta boyunca sırayla yap, en az bir dinlenme günü bırak.
- 02 Her çalışma setini kaydet; ne zaman ağırlık ekleyeceğini kayıttan anlarsın.
- 03 12. hafta hafif bir hafta ve test haftası. Yeni rekorlarını ilerleme sayfasına yaz.
- 04 Planı daha ağır ağırlıklarla tekrarlar veya bir sonraki seviyeye geç.

“Her gün protein hedefini tuttur; kas için beslenmedeki en büyük etken bu.”

KOÇ NOTLARI

- Kalça aylar boyunca kademeli artan yüklerle büyür; ilk 4 hafta daha çok hareketleri öğrenmekle geçer.
- 7–9 saat uyu; gelişim toparlanırken olur.
- Döngün kendini ne kadar güçlü hissettiğini değiştirebilir. Düşük günlerde antrenmanı yap ama eforu azalt.
- Her gün tartıya değil, her ay kalça ve bel ölçülerine bak.
- Çoğu sette 1–2 tekrar yedekte bırak. Her tekrarı zorla çıkarmak ilerlemeyi yavaşlatır.

BÖLÜM 03

Program

Tüm vücut kuvvetiyle birlikte kalça odaklı bir plan

01

İlerleme nasıl işler

Bu plan çift ilerleme kullanır: her sette tekrar aralığının üst sınırına ulaşana kadar aynı ağırlıkta kal, sonra mümkün olan en küçük artışı yap.

- Örnek: 40 kg ile 3 × 10–12. 12, 12, 12 yaptığında 42,5 kg'a geç ve yeniden 10'dan başla.
- RPE 8, düzgün formla 2 tekrar daha yapabileceğin anlamına gelir.
- Ana hareketlerde 2–3 dakika, diğerlerinde 60–90 saniye dinlen.

02

Alt vücut A • kalça odaklı

HAFTA	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	RPE
1–4	Barbell hip thrust	3 × 10–12	7
	Romanian deadlift	3 × 10–12	7
	Bulgarian split squat	2 × 12–15	7
	Hip abduction makinesi	2 × 12–15	7
	Kablo kickback	2 × 12–15	7
	45° back extension (kalça odaklı)	2 × 12–15	7
5–8	Barbell hip thrust	4 × 8–10	8
	Romanian deadlift	4 × 8–10	8
	Bulgarian split squat	3 × 10–12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10–12	8
	Kablo kickback	3 × 10–12	8
	45° back extension (kalça odaklı)	3 × 10–12	8
9–12	Barbell hip thrust	4 × 8–10	8
	Romanian deadlift	4 × 8–10	8
	Bulgarian split squat	3 × 10–12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10–12	8
	Kablo kickback	3 × 10–12	8
	45° back extension (kalça odaklı)	3 × 10–12	8

03

Üst vücut A

HAFTA	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	RPE
1-4	Lat pulldown	3 × 10-12	7
	Dambıl bench press	3 × 10-12	7
	Oturarak kablo row	2 × 12-15	7
	Lateral raise	2 × 12-15	7
	Plank	3 × 30 s	—
	Face pull	2 × 12-15	7
5-8	Lat pulldown	4 × 8-10	8
	Dambıl bench press	4 × 8-10	8
	Oturarak kablo row	3 × 10-12	8
	Lateral raise	3 × 10-12	8
	Plank	3 × 40 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8
9-12	Lat pulldown	4 × 8-10	8
	Dambıl bench press	4 × 8-10	8
	Oturarak kablo row	3 × 10-12	8
	Lateral raise	3 × 10-12	8
	Plank	3 × 50 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8

04

Alt vücut B • bacak ve henge

HAFTA	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	RPE
1-4	Back squat	3 × 10-12	7
	Leg press	3 × 10-12	7
	Tek bacak Romanian deadlift	2 × 12-15	7
	Yürüyerek lunge	2 × 12-15	7
	Yatarak leg curl	2 × 12-15	7
	Hip abduction makinesi	2 × 12-15	7
5-8	Back squat	4 × 8-10	8
	Leg press	4 × 8-10	8
	Tek bacak Romanian deadlift	3 × 10-12	8
	Yürüyerek lunge	3 × 10-12	8
	Yatarak leg curl	3 × 10-12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10-12	8
9-12	Back squat	4 × 8-10	8
	Leg press	4 × 8-10	8
	Tek bacak Romanian deadlift	3 × 10-12	8
	Yürüyerek lunge	3 × 10-12	8
	Yatarak leg curl	3 × 10-12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10-12	8

05

Kalça ve core

HAFTA	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	RPE
1-4	Barbell hip thrust	3 × 10-12	7
	Kablo pull-through	2 × 12-15	7
	Frog pump	2 × 12-15	7
	Hip abduction makinesi	2 × 12-15	7
	Yan plank	3 × 30 s	—
	Kablo kickback	2 × 12-15	7
5-8	Barbell hip thrust	4 × 8-10	8
	Kablo pull-through	3 × 10-12	8
	Frog pump	3 × 10-12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10-12	8
	Yan plank	3 × 40 s	—
	Kablo kickback	3 × 10-12	8
9-12	Barbell hip thrust	4 × 8-10	8
	Kablo pull-through	3 × 10-12	8
	Frog pump	3 × 10-12	8
	Hip abduction makinesi	3 × 10-12	8
	Yan plank	3 × 50 s	—
	Kablo kickback	3 × 10-12	8

06

Isınma (6 dakika)

- 3 dakika bisiklet veya tempolu yürüyüş
- Glute bridge × 15
- Vücut ağırlığıyla squat × 10
- İlk egzersizden iki hafif set

07

Teknik ipuçları

EGZERSİZ	İPUÇU
Barbell hip thrust	Çene içeride, kaburgalar aşağıda, topuklardan it, tepede bir saniye bekle.
Romanian deadlift	Dizler hafif bükülü, kalçayı geriye it, bar bacaklara yakın, arka bacaklar gerilince dur.
Bulgarian split squat	Kalçayı daha çok çalıştırmak için hafifçe öne eğil, öndeki topuk yerde kalsın.
Back squat	Karnını sık, topuklarının arasına otur, dizler ayak parmaklarını takip etsin.

08

Teknik kütüphanesi

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

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Dambıl bench press	Ayaklar yerde, kürek kemikleri sıkışık ve sehpaye bastırılmış · Dambılları göğsün ortasına indir, dirsekler yaklaşık 45°, yukarı ve hafif içe it · En altta sektirme, dirsekleri 90°'ye açma
Lat pulldown	Tutuş omuzlardan biraz geniş, uyluklar pedin altında sabit · Barı üst göğsüne çek, dirsekler aşağı ve geriye · Çok geriye yaslanma, hızla silkeleme
Leg press	Sırt pede düz, ayaklar kalça genişliğinde platformun ortasında · Dizler 90°'ye yaklaşıncaya kadar in, tüm ayağıyla it · Tepede dizleri sertçe kilitleme, kalçan oturaktan kalkması
Oturarak kablo row	Dik otur, dizler hafif bükülü, göğüs yukarıda · Tutacağı alt kaburgalarına çek, dirsekler yakın, kürek kemiklerini sık · Momentum için öne arkaya sallanma

EGZERSİZ	İPUÇLARI
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
Barbell hip thrust	Omuzlar sehpanın kenarında, bar pedli şekilde kalçanın üstünde, tepede kaval kemikleri dik · Topuklardan it, kaburgalar aşağıda, kalçanı sıkarak bir saniye bekle · Tekrarı bitirmek için belini kavislendirme
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
Hip abduction makinesi	Dik otur veya kalçayı daha çok çalıştırmak için hafif öne eğil, pedler dizlerin dışında · Dizleri dışa it, bir saniye bekle, yavaşça geri dön · Tekrarlar arasında ağırlık kulesini çarpıtma
Kablo kickback	Ayak bileği kayışını tak, eller makinede, hafif öne eğik, kalça düz · Bacağı geriye ve hafif dışa it, sonunda kalçanı sık · Bacağı daha yükseğe savurmak için belini kavislendirme
45° back extension (kalça odaklı)	Ped kasık kıvrımının altında, ayaklar hafif dışa dönük, üst sırt yuvarlak · Aşağı eğil, sonra vücut düzleşene kadar kalçanı sıkarak kalk · Tepede belini aşırı açma
Back squat	Bar üst sırtta, ayaklar omuz genişliğinde, derin nefes al ve karnını sık · Topuklarının arasına en az paralele kadar otur, dizler ayak parmaklarını takip etsin · Kalkarken göğsün düşmesin, dizlerin içe çökmesin
Tek bacak Romanian deadlift	Tek bacak üstünde dur, diz hafif bükülü, ağırlık karşı elde · Öne eğil, arka bacak geriye uzansın, kalça yere paralel · Kalçan yana açılmasın, sırtın yuvarlanmasın
Yürüyerek lunge	Dambıllar yanlarda, dik duruş · Uzun adım at, arka dizi yere yaklaştı, ön topuktan iterek kalk · Kısa adımlar atma, ön dizin içe çökmesin
Yatarak leg curl	Dizler sehpa kenarının hemen dışında, ped topukların üstünde, kalça aşağı bastırılmış · Topukları kalçana doğru bük, bekle, yavaşça indir · Tekrarı bitirmek için kalçanı pedden kaldırma
Lateral raise	Hafif dambıllar yanlarda, dirsekler hafif bükülü, hafif öne eğik · Kolları yanlara omuz hizasına kaldır, hareketi dirseklerle yönet · Omuz silkme, ağırlıkları savurarak kaldırma
Plank	Ön kollar omuzların altında, vücut baştan topuğa tek çizgide · Kalçanı sık ve karnına dürtülecekmiş gibi karnını sık, nefes al · Kalçan sarkmasın veya yukarı kalkmasın
Face pull	İp üst göğüs ile yüz hizası arasında, başparmaklar geriye dönük · Alnına doğru çek, dirsekler yüksekte, eller kulakların yanında bitsin · Geriye yaslanma, belini kullanma
Kablo pull-through	Alçak bir kabloya sırtını dön, ip bacaklarının arasında, öne adım at · Kalçanı geriye it, sonra kalçanı sıkarak hızla öne getirip dik dur · Kollarla çekme, tepede geriye yaslanma
Frog pump	Sırtüstü, ayak tabanları birleşik, dizler dışa, topuklar kalçaya yakın · Kalçanı sıkarak yukarı it, tepede bekle · Belinden itme, tekrarları aceleye getirme

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Yan plank	Dirsek omzun altında, ayaklar üst üste veya daha kolay versiyon için dizler bükülü · Vücut düz bir çizgi olacak şekilde kalçanı kaldır, nefes al · Kalçan düşmesin veya geriye yuvarlanmasın
Glute bridge	Sırtüstü, ayaklar yerde düz, kalça genişliğinde, topuklar kalçaya yakın · Topuklardan iterek kalçanı kaldır, kalçanı sıkarak bekle · Daha yükseğe çıkmak için belini kavislendirme
Vücut ağırlığıyla squat	Ayaklar omuz genişliğinde, parmaklar hafif dışa, kollar önde · Topuklarının arasına kontrol edebildiğin tam derinliğe otur, dizler ayak parmaklarını takip etsin · Topukların kalkmasın, dizlerin içe çökmesin

09

Bu olursa, bunu yap

Hip thrust'ı belinde hissediyorsan	Çeneni içeri al ve kaburgalarını indir, üst noktadaki açıklığı kısalt ve kilitlenme anında kaval kemiklerini dik tut
RDL'yi belinde hissediyorsan	Ağırlığı azalt, barı bacaklarına yakın tut ve daha aşağı uzanmak yerine arka bacaklar gerildiğinde dur
Lunge ve split squat'ı sadece ön bacakta hissediyorsan	Daha uzun bir duruş al, gövdeni hafifçe öne eğ ve ön topuktan it
Ağırlıkların artmayı bıraktıysa	Uykunu ve proteinini kontrol et, tüm setler aralığın üst sınırına ulaşana kadar aynı ağırlıkta kal ve deload yap
Antrenman yapamayacak kadar kasların ağrıyorsa	Antrenmanı yine de daha hafif yüklerle yap; uyum sağladıkça kas ağrısı azalır. Ağrı keskinse veya eklemdeyse dinlen
Aynada değişim görmüyorsan	Aylık fotoğrafları ve kaldırış değerlerini karşılaştı, yeterli protein ye ve en az 12 hafta zaman tanı

10

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.

14

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

01

Temel

Ana hareketler 3 × 10–12 @ RPE 7

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Temel

02

Ana hareketler 3 × 10–12 @ RPE 7

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Temel

03

Ana hareketler 3 × 10–12 @ RPE 7

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

04

Temel

Ana hareketler 3 × 10–12 @ RPE 7

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Gelişim

05

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Gelişim

06

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Gelişim

07

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Gelişim

08

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Kuvvet

09

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Kuvvet

10

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Kuvvet

11

Ana hareketler 4 × 8–10 @ RPE 8

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Kuvvet

12

Hafif hafta: her harekette RPE 6'da 2 set, ardından en iyi kaldırışlarını test et

HAFTA BAŞLANGICI

- Alt vücut A · kalça odaklı: Barbell hip thrust, Romanian deadlift, Bulgarian split squat, Hip abduction makinesi, Kablo kickback, 45° back extension (kalça odaklı)
- Üst vücut A: Lat pulldown, Dambıl bench press, Oturarak kablo row, Lateral raise, Plank, Face pull
- Alt vücut B · bacak ve hinge: Back squat, Leg press, Tek bacak Romanian deadlift, Yürüyerek lunge, Yatarak leg curl, Hip abduction makinesi
- Kalça ve core: Barbell hip thrust, Kablo pull-through, Frog pump, Hip abduction makinesi, Yan plank, Kablo kickback

	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

Antrenman günlüğü

KAYITLAR

İlerleme sayfası: en iyi kaldırışlar

EGZERSİZ	1. HAFTA	6. HAFTA	12. HAFTA

KAYITLAR

Vücut ölçümleri

TARİH	KİLO	KALÇA	BEL	NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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/>

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