

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 12

19 OKTYABR 2026

Yarımmarafon jurnalınız

Yarış gününə 13 həftə, hazırkı qaçışınıza görə templənib

2:03:34

PROQNOZ FİNİŞ

5:51 /km

YARIŞ TEMPİ

7:09 /km

YÜNGÜL TEMP

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Uzun qaçışlar yarışı qurur; tempo qaçışları yarış tempini asanlaşdırır.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Yarış gününə 13 həftə, hazırkı qaçışınıza görə templənib

13 həftəlik planınız

08

Qidalanma və yarış günü

09

Yarış splitləriniz

09

Bu baş verərsə, belə edin

10

Lüğət

10

12

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

26

Jurnallar

Qeydlər

29

Mənbələr

31

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Yarış gününə 13 həftə, hazırkı qaçışınıza görə templənib

2:03:34

PROQNOZ FİNİŞ

5:51 /km

YARIŞ TEMPI

7:09 /km

YÜNGÜL TEMP

5:37 /km

TEMPO TEMPI

13

HƏFTƏLƏR

18 km

ƏN UZUN QAÇIŞ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Proqnoz finiş: 2:03:34

Yarış tempi: 5:51 /km

Yüngül temp: 7:09 /km

Tempo tempi: 5:37 /km

Həftələr: 13

Ən uzun qaçış: 18 km

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnal­dan necə istifadə etməli

Uzun qaçışlar yarış­ı qurur; tempo qaçışları yarış tempini asanlaşdırır.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Günləri ardıcılıqla qaçın; uzun qaçışdan sonra yüngül və ya istirahət günü saxlayın.
- 02 Bir həftəni buraxsanız, irəli atlamaq əvəzinə əvvəlki həftəni təkrarlayın.
- 03 Yüngülləşdirilmiş həftələr planın bir hissəsidir; formanı möhkəmləndirir.
- 04 Planın ortasında 5 km və ya 10 km-i yenidən yoxlayın və templərinizi yenidən kalibrləyin.

“Planlı artım deyilsə, həftəlik məsafəni təxminən
10%-dən çox artırmayın.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Uzun qaçışlar yarışı qurur; tempo qaçışları yarış tempini asanlaşdırır.
- Pik həftələrində yuxu və karbohidrat ən yaxşı bərpa vasitələrinizdir.
- Qaçışınızı dəyişən kiçik ağrı zorlamaq yox, iki yüngül gün və ya alternativ məşq deməkdir.
- Yüngülləşmə dövrü qəribə hiss olunur; ona etibar edin. Forma iki həftədə yox olmur.
- Bərabər splitlər demək olar ki, həmişə sürətli başlanğıcdan üstündür.

FƏSİL 03

Program

Yarış gününə 13 həftə, hazırkı qaçışınıza görə templənib

01

Məşq templəriniz

“Qaçışınızın təxminən 80%-i yüngüldür. Sürətli 20% yalnız yüngül günlər həqiqətən yüngül olduqda işləyir.”

MƏŞQ	/KM	/Mİ
Yüngül	7:09	11:30
Uzun qaçış	6:55	11:07
Yarış tempi	5:51	9:26
Tempo	5:37	9:03
1 km intervallar	5:16	8:29

02

13 həftəlik planınız

HƏFTƏ	MƏRHƏLƏ	UZUN QAÇIŞ	ƏSAS MƏŞQ
1	Baza	8 km	Yüngül qaçış + 6 × 20 san sürətli addımlar (7
2	Baza	9 km	Yüngül qaçış + 6 × 20 san sürətli addımlar (7
3	Baza	10 km	İntervallar
4	deload	8 km	Tempo
5	Baza	12 km	İntervallar
6	İnkişaf	13 km	Tempo
7	İnkişaf	14 km	İntervallar
8	deload	11 km	Tempo
9	İnkişaf	16 km	İntervallar
10	Pik	17 km	Tempo

08

HƏFTƏ	MƏRHƏLƏ	UZUN QAÇIŞ	ƏSAS MƏŞQ
11	Pik	18 km	İntervallar
12	Yüngülləşmə	12 km	Kəskinləşdirmə
13	Yüngülləşmə	—	Yarış

03

Qidalanma və yarış günü

- Üç ən uzun qaçışınızdan əvvəl yarış səhər yeməyini sınayın: 2–3 saat əvvəl, əsasən karbohidrat.
- 75 dəqiqədən uzun qaçışlarda saatda 30–60 q karbohidrat qəbul edin və susadıqca için.
- Yarışın ilk 3 km-ini yarış tempindən km-ə 5–10 saniyə yavaş başlayın.
- Yarış günü yeni heç nə: eyni ayaqqabı, eyni gəllər, eyni səhər yeməyi.

04

Yarış splitləriniz

KM	SPLIT VAXTI
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Bu baş verərsə, belə edin

Yüngül qaçışlar ağır gəlirsə	Km-ə 20–30 saniyə yavaşlayın; yüngül rəqəm yox, hissidir
Uzun qaçış pis keçibse	Formadan əvvəl qidalanmanı və yuxunu yoxlayın, məsafəni gələn həftə təkrarlayın
Bir həftəni buraxmısınızsa	Əvvəlki həftəni təkrarlayın; irəli atlamayın
Ağrı qaçışınızı dəyişirsə	İki yüngül gün və ya alternativ məşq, davam edərsə, fizioterapevtə müraciət edin
Yüngülləşmə dövrü sizi ləng hiss etdirirsə	Bu, normaldır; qısa yarış tempi söylərini saxlayın
Yarış günü hava istidirsə	Km-ə 10–15 saniyə yavaş başlayın və hər məntəqədə su için

06

Lügət

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 × 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

Baza

01

Uzun qaçış 8 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Yüngül qaçış + 6 × 20 san sürətli addımlar (7:09/km-dən başlayın, cəld və rahat bitirin)
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 35 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 30 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 8 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Baza

02

Uzun qaçış 9 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Yüngül qaçış + 6 × 20 san sürətli addımlar (7:09/km-dən başlayın, cəld və rahat bitirin)
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 37 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 31 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 9 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Baza

03

Uzun qaçış 10 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ İntervallar: 5:16/km-də 3 × 1 km, aralarda 2 dəq yüngül qaçış
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 39 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 32 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 10 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

deload

04

Uzun qaçış 8 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Tempo: 10 dəq yüngül, 5:37/km-də 21 dəq, 10 dəq yüngül
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 41 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 33 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 8 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Baza

05

Uzun qaçış 12 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ İntervallar: 5:16/km-də 4 × 1 km, aralarda 2 dəq yüngül qaçış
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 43 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 34 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 12 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

06

Uzun qaçış 13 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Tempo: 10 dəq yüngül, 5:37/km-də 25 dəq, 10 dəq yüngül
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 45 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 35 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 13 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Uzun qaçış 14 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ İntervallar: 5:16/km-də 5 × 1 km, aralarda 2 dəq yüngül qaçış
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 47 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 36 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 14 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

deload

08

Uzun qaçış 11 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Tempo: 10 dəq yüngül, 5:37/km-də 29 dəq, 10 dəq yüngül
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 49 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 37 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 11 km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

09

Uzun qaçış 16 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ İntervallar: 5:16/km-də 5 × 1 km, aralarda 2 dəq yüngül qaçış
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 51 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 38 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 16 km, son 5 km yarış tempində 5:51/km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Pik

10

Uzun qaçış 17 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Tempo: 10 dəq yüngül, 5:37/km-də 33 dəq, 10 dəq yüngül
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 53 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 39 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 17 km, son 6 km yarış tempində 5:51/km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Pik

11

Uzun qaçış 18 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ İntervallar: 5:16/km-də 6 × 1 km, aralarda 2 dəq yüngül qaçış
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 55 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 40 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 18 km, son 6 km yarış tempində 5:51/km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Yüngülləşmə

12

Uzun qaçış 12 km

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Kəskinləşdirmə: yarış tempində 5:51/km 4 × 3 dəq ilə 20 dəq yüngül
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 30 dəq
- ☐ Yüngül qaçış: 7:09/km-də 25 dəq
- ☐ Uzun qaçış: 6:55/km-də 12 km, son 4 km yarış tempində 5:51/km
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 15 dəqiqəlik güc kompleksi

	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

Yüngülləşmə

13

Hədəf 2:03:34

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Yarış həftəsi: iki qısa yüngül qaçış, birində 5:51/km-də 3 × 2 dəq
- ☐ Yarış günü 25 yanvar 2027: hədəf 2:03:34

	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

Qaçış jurnalı

[illegible]

QEYDLƏR

Grid of dots for journaling.

MƏNBƏLƏR

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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