

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 12

19 EKİM 2026

Yarı maraton günlüğün

Yarış gününe 13 hafta, tempoları şu anki koşuna göre
ayarlanmış

2:03:34

TAHMINİ BİTİRİŞ

5:51 /km

YARIŞ TEMPOSU

7:09 /km

KOLAY TEMPO

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Uzun koşular yarışı kurar; tempo koşuları yarış temposunu daha kolay hissettirir.

Koç notları

06

07**Program**

Yarış gününe 13 hafta, tempoları şu anki koşuna göre ayarlanmış

13 haftalık planın

08

Beslenme ve yarış günü

09

Yarış ara sürelerin

09

Bu olursa, bunu yap

09

Sözlük

10

11**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretle

25**Kayıtlar**

Notlar

28

Kaynaklar

30

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Yarış gününe 13 hafta, tempoları şu anki koşuna göre ayarlanmış

2:03:34

TAHMINİ BİTİRİŞ

5:51 /km

YARIŞ TEMPOSU

7:09 /km

KOLAY TEMPO

5:37 /km

TEMPO KOŞUSU TEMPOSU

13

HAFTA

18 km

EN UZUN KOŞU

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Tahmini bitiriş: 2:03:34

Yarış temposu: 5:51 /km

Kolay tempo: 7:09 /km

Tempo koşusu temposu: 5:37 /km

Hafta: 13

En uzun koşu: 18 km

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Uzun koşular yarışı kurar; tempo koşuları yarış temposunu daha kolay hissettirir.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Günleri sırayla koş; uzun koşudan sonra bir kolay gün veya dinlenme günü bırak.
- 02 Bir haftayı kaçıırırsan ileri atlamak yerine önceki haftayı tekrarla.
- 03 Hacmi azaltılmış haftalar planın parçası; kazandığın kondisyonu kalıcı hâle getirir.
- 04 Planın ortasında bir 5 km veya 10 km'yi yeniden test et ve tempolarını yeniden hesapla.

“Planlı bir artış dönemi değilse haftalık mesafeyi yaklaşık %10'dan fazla artırma.”

KOÇ NOTLARI

- Uzun koşular yarışı kurar; tempo koşuları yarış temposunu daha kolay hissettirir.
- Zirve haftalarında uyku ve karbonhidrat en iyi toparlanma araçların.
- Koşunu değiştiren bir ağrı, zorlamak değil, iki kolay gün veya alternatif antrenman demektir.
- Yük azaltma dönemi tuhaf hissettirir; güven. Kondisyon iki haftada kaybolmaz.
- Eşit ara süreler neredeyse her zaman hızlı bir başlangıçtan iyidir.

BÖLÜM 03

Program

Yarış gününe 13 hafta, tempoları şu anki koşuna göre ayarlanmış

01

Antrenman tempoların

“Koşunun yaklaşık %80'i kolaydır. Hızlı %20 ancak kolay günler gerçekten kolaysa işe yarar.”

ANTRENMAN	/KM	/Mİ
Kolay	7:09	11:30
Uzun koşu	6:55	11:07
Yarış temposu	5:51	9:26
Tempo	5:37	9:03
1 km intervaller	5:16	8:29

02

13 haftalık planın

HAFTA	EVRE	UZUN KOŞU	ANAHTAR ANTRENMAN
1	Temel	8 km	Kolay koşu + 6 × 20 sn stride (7
2	Temel	9 km	Kolay koşu + 6 × 20 sn stride (7
3	Temel	10 km	İntervaller
4	deload	8 km	Tempo koşusu
5	Temel	12 km	İntervaller
6	Gelişim	13 km	Tempo koşusu
7	Gelişim	14 km	İntervaller
8	deload	11 km	Tempo koşusu
9	Gelişim	16 km	İntervaller
10	Zirve	17 km	Tempo koşusu
11	Zirve	18 km	İntervaller

08

HAFTA	EVRE	UZUN KOŞU	ANAHTAR ANTRENMAN
12	Yük azaltma	12 km	Keskinleştirme
13	Yük azaltma	—	Yarış

03

Beslenme ve yarış günü

- En uzun üç koşundan önce yarış kahvaltını dene: 2–3 saat önce, çoğunlukla karbonhidrat.
- 75 dakikayı aşan koşularda saatte 30–60 g karbonhidrat al ve susadıkça iç.
- Yarışın ilk 3 km'sine yarış temponun km başına 5–10 saniye gerisinde başla.
- Yarış günü yeni hiçbir şey yok: aynı ayakkabı, aynı jel, aynı kahvaltı.

04

Yarış ara sürelerin

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

05

Bu olursa, bunu yap

Kolay koşular zor geliyorsa	Km başına 20–30 saniye yavaşla; kolay bir sayı değil, bir histir
Bir uzun koşu kötü geçtiyse	Kondisyondan önce beslenmeni ve uykunu kontrol et ve mesafeyi ertesi hafta tekrarla
Bir haftayı kaçırsan	Önceki haftayı tekrarla; ileri atlama
Bir ağrı koşunu değiştiriyorsa	İki kolay gün veya alternatif antrenman yap, geçmezse bir fizyoterapistle görün

Yük azaltma döneminde kendini ağır hissediyorsan

Bu normal; kısa yarış temposu eforlarına devam et

Yarış günü hava sıcaksa

Km başına 10–15 saniye daha yavaş başla ve her istasyonda su iç

06

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 $\approx$ RPE 8.
3 $\times$ 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

Temel

01

Uzun koşu 8 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Kolay koşu + 6 × 20 sn stride (7:09/km ile başla, hızlı ve rahat bitir)
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 35 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 30 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 8 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

02

Temel

Uzun koşu 9 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Kolay koşu + 6 × 20 sn stride (7:09/km ile başla, hızlı ve rahat bitir)
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 37 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 31 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 9 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

03

Temel

Uzun koşu 10 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ İntervaller: 5:16/km ile 3 × 1 km, aralarda 2 dk hafif koşu
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 39 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 32 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 10 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

deload

04

Uzun koşu 8 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Tempo koşusu: 10 dk kolay, 5:37/km ile 21 dk, 10 dk kolay
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 41 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 33 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 8 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

05

Temel

Uzun koşu 12 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ İntervaller: 5:16/km ile 4 × 1 km, aralarda 2 dk hafif koşu
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 43 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 34 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 12 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Uzun koşu 13 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Tempo koşusu: 10 dk kolay, 5:37/km ile 25 dk, 10 dk kolay
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 45 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 35 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 13 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Uzun koşu 14 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ İntervaller: 5:16/km ile 5 × 1 km, aralarda 2 dk hafif koşu
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 47 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 36 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 14 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

deload

08

Uzun koşu 11 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Tempo koşusu: 10 dk kolay, 5:37/km ile 29 dk, 10 dk kolay
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 49 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 37 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 11 km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

09

Uzun koşu 16 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ İntervaller: 5:16/km ile 5 × 1 km, aralarda 2 dk hafif koşu
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 51 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 38 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 16 km, son 5 km yarış temposunda 5:51/km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Zirve

10

Uzun koşu 17 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Tempo koşusu: 10 dk kolay, 5:37/km ile 33 dk, 10 dk kolay
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 53 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 39 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 17 km, son 6 km yarış temposunda 5:51/km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Zirve

11

Uzun koşu 18 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ İntervaller: 5:16/km ile 6 × 1 km, aralarda 2 dk hafif koşu
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 55 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 40 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 18 km, son 6 km yarış temposunda 5:51/km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Yük azaltma

12

Uzun koşu 12 km

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Keskinleştirme: 20 dk kolay, içinde yarış temposunda (5:51/km) 4 x 3 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 30 dk
- ☐ Kolay koşu: 7:09/km ile 25 dk
- ☐ Uzun koşu: 6:55/km ile 12 km, son 4 km yarış temposunda 5:51/km
- ☐ Bu hafta iki kez: 15 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Yük azaltma

13

Hedef 2:03:34

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Yarış haftası: iki kısa kolay koşu, birinde 5:51/km ile 3 × 2 dk
- ☐ Yarış günü 25 Ocak 2027: hedef 2:03:34

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
UYKU	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey



BÖLÜM 05

Kayıtlar

KAYITLAR

Koşu günlüğü

[illegible]

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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>

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