

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 01

19 EKİM 2026

HYROX yarış günlüğün

5 km süren, yarış tarihin ve programına göre hazırlandı

11

YARIŞA KALAN HAFTA

26 Ekim 2026

PLAN BAŞLANGICI

6:30 /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

HYROX'un kabaca yarısı koşudur. Çoğu sporcu istasyonların kendisinden çok, aralarındaki yavaş koşularda zaman kaybeder.

Koç notları

06

07

Program

5 km süren, yarış tarihin ve programına göre hazırlandı

11 haftalık planın

08

Sekiz istasyon ({{div}})

11

Ekipman alternatifleri

11

Teknik kütüphanesi

11

Bu olursa, bunu yap

12

14

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

26

Kayıtlar

İstasyon kriterleri

28

Notlar

29

Kaynaklar

31

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

5 km süren, yarış tarihin ve programına göre hazırlandı

11

YARIŞA KALAN HAFTA

26 Ekim 2026

PLAN BAŞLANGICI

6:30 /km

KOLAY TEMPO

5:31 /km

EŞİK TEMPOSU

5:09 /km

1 KM İNTERVAL TEMPOSU

5:49 /km

HYROX YARIŞ KOŞUSU HEDEFİ

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Yarışa kalan hafta: 11

Plan başlangıcı: 26 Ekim 2026

Kolay tempo: 6:30 /km

Eşik temposu: 5:31 /km

1 km interval temposu: 5:09 /km

HYROX yarış koşusu hedefi: 5:49 /km

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

HYROX'un kabaca yarısı koşudur. Çoğu sporcu istasyonların kendisinden çok, aralarındaki yavaş koşularda zaman kaybeder.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Günleri sırayla yap; hangi gün olduğu önemli değil ama en zor iki antrenman arasında en az bir kolay gün bırak.
- 02 Her antrenmanı kendisi için yazılan tempoda koş. Kolay günlerde hızlı koşmak, insanların takılıp kalmasının en yaygın nedeni.
- 03 Bir antrenmanı mı kaçırdın? Atla ve devam et. Telif etmek için asla iki zor günü üst üste sıkıştırma.
- 04 Deload haftaları planın parçası. Önceki üç haftanın kazanımları tam da bu haftalarda ortaya çıkar.
- 05 5 km'ni her 6-8 haftada bir yeniden test et ve ücretsiz hesaplayıcıyla temponu yeniden hespla.

“Geçişleri çalış: her istasyona hızlı adımlarla yürü, iki nefes al, sonra başla.”

KOÇ NOTLARI

- HYROX'un kabaca yarısı koşudur. Çoğu sporcu istasyonların kendisinden çok, aralarındaki yavaş koşularda zaman kaybeder.
- Wall ball'lar pek çok yarışı belirler. Mecbur kalmadan, erkenden bölerek yap.
- Uzun antrenmanlardan ve yarış simülasyonlarından önce karbonhidrat ye; yarış sabahı kahvaltını en az iki kez dene.
- 7-9 saat uyu. Antrenmanın kazanımları toparlanırken oluşur.
- Bir ağrı bir haftadan uzun sürerse veya koşunu değiştirirse koşu yerine kürek ya da bisiklet yap ve kontrol ettir.

BÖLÜM 03

Program

5 km süren, yarış tarihin ve programına göre hazırlandı

01

Koşu temposu değerlerin

“Bu plandaki her koşu bu dört tempodan birini kullanır. Bir yapışkan nota yazıp koşu bandına yapıştır.”

ANTRENMAN	/KM
Kolay tempo	6:30
Eşik temposu	5:31
1 km interval temposu	5:09
HYROX yarış koşusu hedefi	5:49

02

11 haftalık planın

HAFTA	EVRE	ANTRENMAN	DETAYLAR
1	Temel	Koşu intervalleri	3 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
		Uzun koşu veya compromised run	Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 6 km.
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.
2	Temel	Koşu intervalleri	4 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
		Uzun koşu veya compromised run	Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 7 km.
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.

HAFTA	EVRE	ANTRENMAN	DETAYLAR
3	Temel	Koşu intervalleri	4 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 x 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
		Uzun koşu veya compromised run	Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 8 km.
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 39 dk. Konuşabileceğin hızda.
4	Temel (deload)	Koşu intervalleri	3 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 x 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
		Uzun koşu veya compromised run	Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 6 km.
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 29 dk. Konuşabileceğin hızda.
5	Gelişim	Koşu intervalleri	4 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 x 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
		Uzun koşu veya compromised run	5 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.
6	Gelişim	Koşu intervalleri	5 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 x 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
		Uzun koşu veya compromised run	6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.
7	Gelişim	Koşu intervalleri	5 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 x 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
		Uzun koşu veya compromised run	7 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 39 dk. Konuşabileceğin hızda.

HAFTA	EVRE	ANTRENMAN	DETAYLAR
8	Zirve	Koşu intervalleri	5 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 1.5 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Squat ve deadlift 2 × 5 @ RPE 7 (temiz ve keskin tut). Ardından yarış ağırlığında istasyonlar: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m sandbag lunge, 2 × 200 m farmers carry. Sled yok mu? Bu günlükteki ekipman alternatiflerini kullan.
		Uzun koşu veya compromised run	6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.
9	Zirve	Koşu intervalleri	6 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 1.5 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Squat ve deadlift 2 × 5 @ RPE 7 (temiz ve keskin tut). Ardından yarış ağırlığında istasyonlar: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m sandbag lunge, 2 × 200 m farmers carry. Sled yok mu? Bu günlükteki ekipman alternatiflerini kullan.
		Uzun koşu veya compromised run	6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.
10	Yük azaltma	Koşu intervalleri	2 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Hafif tüm vücut 2 × 5 @ RPE 6 + 2 kısa istasyon provası. Salondan dinç çık.
		Uzun koşu veya compromised run	2 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 25 dk. Konuşabileceğin hızda.
11	Yük azaltma	Koşu intervalleri	2 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
		Kuvvet + istasyonlar	Hafif tüm vücut 2 × 5 @ RPE 6 + 2 kısa istasyon provası. Salondan dinç çık.
		Uzun koşu veya compromised run	2 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
		Kolay koşu	Kolay tempoda (6:30/km) 25 dk. Konuşabileceğin hızda.

03

Sekiz istasyon ({div})

- 1 · SkiErg 1.000 m. Kalçadan uzun çekişler, düzenli nefes.
- 2 · Sled push 50 m. Kalça aşağıda, kısa ve hızlı adımlar.
- 3 · Sled pull 50 m. Geri geri yürü, el el üstüne çek, ipi gergin tut.
- 4 · Burpee broad jump 80 m. 4 dakika sürdürebileceğin bir ritim bul.
- 5 · Kürek 1.000 m. Önce bacaklar, sonra gövde, sonra kollar.
- 6 · Farmers carry 200 m. Dik duruş, hızlı adımlar, durmak yok.
- 7 · Sandbag lunge 100 m. Diz yere değsin, çanta omuzlarda yukarıda.
- 8 · Wall ball 100 tekrar. Baştan itibaren kısa molalarla 10–15'lik setler.

04

Ekipman alternatifleri

- Sled yoksa: çim zeminde yüklü bir plaka veya ağır bir kutu it ya da 30 sn ağır duvar itişi yap; sled pull → geri geri yürürken ağır ip veya bant çekişi.

05

Teknik kütüphanesi

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

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
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
SkiErg 1	Ayaklar kalça genişliğinde, kollar yukarıda, hafif öne eğik · Kalçadan eğilerek tutacakları uyluklara çek, kollar takip etsin · Sadece kollarla çekme, her çekişte squata inme
Sled push 50 m	Kollar direklerde düz veya bükülü, vücut yaklaşık 45° · Alçakta kalarak kısa ve hızlı adımlarla it · Dikleşme veya durma; duran bir sled'i yeniden başlatmak en zor kısımdır
Sled pull 50 m	Alçak, atletik bir duruşla geriye otur, ip gergin · Geri geri yürürken bacak ve kalçayı kullanarak el el üstüne çek · İpte boşluk oluşmasına izin verme, sadece kollarla çekme

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Burpee broad jump 80 m	Göğsü yere indir, sonra iki ayakla yukarı ve öne zıpla · Dizler bükülü yumuşak in ve doğrudan bir sonraki tekrara geç · Sürdüremeyeceğin büyük sıçramalar yapma
Kürek 1	Ayaklar bağlı, çekiş başlangıcında kaval kemikleri dik · Bacaklarla it, hafif geriye yaslan, sonra alt kaburgalara çek · Önce kollarla çekme, dönüşü aceleye getirme
Farmers carry 200 m	Tutacakları ortadan kavra, dik dur, omuzlar geride · Kısa, hızlı adımlar, düzenli nefes · Ağırlıkları yere bırakma; yürürken ellerini silkeleyerek gevşet
Sandbag lunge 100 m	Çanta ensenin arkasında omuzların üstünde yüksekte, göğüs yukarıda · Uzun adım at, arka diz yere değsin, ön topuktan kalk · Çantanın aşağı kaymasına veya gövdenin öne katlanmasına izin verme
Wall ball 100 tekrar	Top göğüste, ayaklar omuz genişliğinde, gözler hedefte · Paralelin altına squat yap, tek harekette kalk ve fırlat, topu yakalayıp bir sonraki squata geç · Top başının üstündeyken durma; erkenden setlere böl

06

Bu olursa, bunu yap

İstasyonlar arasındaki koşuların çok yavaşlıyorsa	Haftaya bir compromised antrenman ekle (1 km + istasyon) ve her istasyondan sonraki ilk 200 m'yi bilinçli olarak kolay koş
Farmers carry veya sled pull'da kavrama gücün bitiyorsa	Haftada iki kez barda asılı kalma ve ağır carry ekle, magnezyum kullan veya ağırlıkları yalnızca bir kez yere bırakmayı çalış
Wall ball'lardan önce bacakların bitiyorsa	Lunge'ları bir kademe daha kolay tempoda yap ve wall ball'lara ilk tekrardan itibaren 3 nefeslik molalarla 10'luk setler hâlinde başla
Bir haftayı kaçırdıysan	İleri atlamak yerine tamamladığın son haftayı tekrarla ve yarış tarihini koru; bir hafta sonucu nadiren değiştirir
Diz, aşıl veya kaval kemiğindeki bir ağrı bir haftadan uzun sürerse	Koşu yerine kürek veya bisiklet yap, istasyonları ağrısız tut ve yürüyüşünü ya da koşunu değiştiriyorsa bir fizyoterapistle görün
Kolay koşuların zor geliyorsa	Ya çok hızlı koşuyorsun ya da yeterince toparlanmamışsın: sohbet temposuna yavaşla, uykunu ve karbonhidrat alımını kontrol et, deload'u zamanında yap

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

Temel

01

26 Ekim 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 3 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 6 km.
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

2 Kasım 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 4 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 7 km.
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

9 Kasım 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 4 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 8 km.
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 39 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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 (deload)

04

16 Kasım 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 3 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Back squat, Romanian deadlift, yürüyerek lunge, bent-over row: 3 × 8 @ RPE 7. Ardından 3 tur: SkiErg teknik + wall ball 20 tekrar, rahat.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: Kolay tempoda (6:30/km) kesintisiz 6 km.
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 29 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

23 Kasım 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 4 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 5 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

HAFTA

Gelişim

06

30 Kasım 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 5 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

HAFTA

Gelişim

07

7 Aralık 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 5 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Front squat, trap-bar deadlift, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Ardından kaliteye odaklanarak 4 tur: SkiErg + 20 wall ball + 200 m koşu.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 7 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 39 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

HAFTA

Zirve

08

14 Aralık 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 5 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 1.5 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Squat ve deadlift 2 × 5 @ RPE 7 (temiz ve keskin tut). Ardından yarış ağırlığında istasyonlar: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m sandbag lunge, 2 × 200 m farmers carry. Sled yok mu? Bu günlükteki ekipman alternatiflerini kullan.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 33 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

09

21 Aralık 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 6 × 1 km @ 5:09/km, aralarda 1.5 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Squat ve deadlift 2 × 5 @ RPE 7 (temiz ve keskin tut). Ardından yarış ağırlığında istasyonlar: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m sandbag lunge, 2 × 200 m farmers carry. Sled yok mu? Bu günlükteki ekipman alternatiflerini kullan.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 6 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 36 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

10

28 Aralık 2026

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 2 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Hafif tüm vücut 2 x 5 @ RPE 6 + 2 kısa istasyon provası. Salondan dinç çık.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 2 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 25 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

11

Yarış günü: 11 Ocak 2027

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Koşu intervalleri: 2 x 1 km @ 5:09/km, aralarda 2 dk yürüyüş veya hafif koşu
- ☐ Kuvvet + istasyonlar: Hafif tüm vücut 2 x 5 @ RPE 6 + 2 kısa istasyon provası. Salondan dinç çık.
- ☐ Uzun koşu veya compromised run: 2 tur: yarış koşusu hedefinde (5:49/km) 1 km, ardından doğrudan bir istasyon (haftalar boyunca 8 istasyonun hepsini sırayla yap).
- ☐ Kolay koşu: Kolay tempoda (6:30/km) 25 dk. Konuşabileceğin hızda.

	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

Koşu günlüğü

KAYITLAR

İstasyon kriterleri

İSTASYON	TEST 1	TEST 2	TEST 3	YARIŞ HEDEFİ

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. HYROX official race format

<https://hyrox.com/the-fitness-race/>

4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

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