

# KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 13

19 OKTYABR 2026

## Kettlebell jurnalınız

Yağ yandırmaq və güc üçün səkkiz həftəlik səmərəli kettlebell məşqləri

**12 kg**

SWİNG ÜÇÜN KETTLEBELL

**8 kg**

PRES ÜÇÜN KETTLEBELL

**12 kg**

KETTLEBELL-İNİZ

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

# Mündəricat

---

## 03 Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

## 05 Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Əvvəlcə tutuş yorğunluğu normaldır; maqneziya və möhkəm qarmaq tutuşu kömək edir.

Məşqçi qeydləri

06

## 07 Program

Yağ yandırmaq və güc üçün səkkiz həftəlik səmərəli kettlebell məşqləri

8 həftəlik planınız

08

Necə irəliləməli

09

Texnika kitabxanası

09

Bu baş verərsə, belə edin

10

Lüğət

10

## 12 Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

## 21 Jurnallar

Qeydlər

23

Mənbələr

25

## FƏSİL 01

# Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər  
üzərində qurulub.

## RƏQƏMLƏRİNİZ

01

# Yağ yandırmaq və güc üçün səkkiz həftəlik səmərəli kettlebell məşqləri

## 12 kg

SWİNG ÜÇÜN KETTLEBELL

## 8 kg

PRES ÜÇÜN KETTLEBELL

## 12 kg

KETTLEBELL-İNİZ

## A · B · C

HƏFTƏLİK MODEL

## BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

## CİB KARTI

## KİLOPACE

Swing üçün kettlebell: 12 kg

Pres üçün kettlebell: 8 kg

Kettlebell-iniz: 12 kg

Həftəlik model: A · B · C

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

FƏSİL 02

# Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Əvvəlcə tutuş yorğunluğu normaldır; maqneziya və möhkəm qarmaq tutuşu kömək edir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

# Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 5 dəqiqə halo, goblet squat və yüngül swing-lərlə isinin.
- 02 Güc dəstləri arasında 60–90 saniyə dincəlin.
- 03 Hər məşqdə kettlebell çəkisini qeyd edin.
- 04 Yeni başlayırsınızsa, hər EMOM günündən sonra istirahət günü saxlayın.

---

“Çiyni sabitləyin: biləyinizi qorumaq üçün  
clean-də kettlebell-i bədənə yaxın saxlayın.”

---

## MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Əvvəlcə tutuş yorğunluğu normaldır; maqneziya və möhkəm qarmaq tutuşu kömək edir.
- Ardıcıl edilən qısa, intensiv məşqlər aralıq edilən uzun məşqlərdən üstündür.
- Məşq etdiyiniz gücü qurmaq üçün kifayət qədər protein yeyin.
- Swing və squat üçün ayaqyalın və ya düz altlı ayaqqabıda məşq edin.
- Belinizdə hiss edirsinizsə, işi ombanız görmür. Bir dəsti videoya çəkin və yoxlayın.

FƏSİL 03

---

# Program

Yağ yandırmaq və güc üçün səkkiz həftəlik səmərəli  
kettlebell məşqləri

01

# Düzgün swing

“Swing squat deyil və qolları irəli qaldırmaq deyil, hinge hərəkətidir. Kettlebell ombanız kəskin açıldığı üçün yuxarı üzür.”

- Kettlebell-i futbolda topu ötürən kimi budların arasından geri yuxarı aparın.
- Güclə dik durun: sağrı sıxılıb, dizlər kilidli, qabırğalar aşağı, kettlebell sinə hündürlüyünə üzür.
- Kettlebell-in düşməsinə imkan verin; yalnız qollarınız ombaya toxunanda əyilin.
- Hər təkrarın yuxarısında kəskin nəfəs verin.

02

## 8 həftəlik planınız

| HƏFTƏLƏR | MƏŞQ                    | HƏRƏKƏT                     | DƏST × TƏKRAR     |
|----------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1–4      | Məşq A · hinge və pres  | İki əllə swing              | 3 × 8             |
|          |                         | Bir əllə clean              | 3 × 8             |
|          |                         | Bir əllə baş üstündən pres  | 3 × 8             |
|          |                         | Bir əllə tyaga              | 3 × 8             |
|          |                         | Kettlebell ilə dead bug     | 3 × 5 (hər tərəf) |
| 1–4      | Məşq B · squat və çəkmə | Goblet squat                | 3 × 8             |
|          |                         | Bir əllə tyaga              | 3 × 8             |
|          |                         | Tək ayaqla stanov           | 3 × 8             |
|          |                         | Halo                        | 3 × 5 (hər tərəf) |
|          |                         | Farmer və ya suitcase carry | 4 × 40 m          |
| 5–8      | Məşq A · hinge və pres  | İki əllə swing              | 4 × 6             |
|          |                         | Bir əllə clean              | 4 × 6             |
|          |                         | Bir əllə baş üstündən pres  | 4 × 6             |

| HƏFTƏLƏR | MƏŞQ                    | HƏRƏKƏT                     | DƏST × TƏKRAR     |
|----------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 5–8      | Məşq B · squat və çəkmə | Bir əllə tyaga              | 4 × 6             |
|          |                         | Kettlebell ilə dead bug     | 3 × 5 (hər tərəf) |
|          |                         | Goblet squat                | 4 × 6             |
|          |                         | Bir əllə tyaga              | 4 × 6             |
|          |                         | Tək ayaqla stanov           | 4 × 6             |
|          |                         | Halo                        | 3 × 5 (hər tərəf) |
|          |                         | Farmer və ya suitcase carry | 4 × 40 m          |

03

## Necə irəliləməli

- Çəkiddən əvvəl təkrar əlavə edin: hər dəst RPE 7 kimi hiss olunanda gələn həftə hər dəstə bir təkrar əlavə edin.
- Aralığın yuxarı həddini təmiz texnika ilə edə bildiyiniz zaman daha ağır kettlebell-ə keçin.
- Kettlebell ölçüləri arasında ilk dəstlər üçün ağırlığını, qalanları üçün yüngülünü istifadə edin.

04

## 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                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Goblet squat</b>               | Qanteli sinənizin qarşısında şaquli tutun, ayaqlar çiyin genişliyində · Dabanlarınızın arasına oturun, dirsəklər dizlərin içində, sinə dik · Dabanların qalxmasına və ya dizlərin içəri yığılmasına imkan verməyin |
| <b>İki əllə swing</b>             | Ayaqlar ombadan bir az geniş, kettlebell bir addım irəlidə · Geri yuxarı aparın, ombanı kəskin açaraq dik durun, kettlebell sinə hündürlüyünə üzür · Squat etməyin və qollarla qaldırmayın                         |
| <b>Bir əllə clean</b>             | Kettlebell-i swing kimi geri aparın · Dirsəyi yaxın saxlayın və kettlebell-in biləyin ətrafında yuvarlanaraq rack vəziyyətinə gəlməsinə imkan verin · Onun aşılıb biləyə dəyməsinə imkan verməyin                  |
| <b>Bir əllə baş üstündən pres</b> | Rack vəziyyətindən, sağrı və qarın gərgin · Biseps qulağın yanına gələnə qədər yuxarı və bir az geri basın · Təkrarı bitirmək üçün geri əyilməyin                                                                  |

09

| HƏRƏKƏT                     | GÖSTƏRİŞLƏR                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bir əllə tyaga              | Boş əl skamyada, kürək düz · Kettlebell-i ombaya doğru çəkin, kürək sümüyü geri · Daha çox qaldırmaq üçün gövdəni burmayın                                      |
| Kettlebell ilə dead bug     | Kettlebell sinənin üstündə tutulub, bel yerə basılı · Kettlebell hərəkətsiz qalarkən əks ayağı yavaşca endirin · Belin yerdən ayrılıb əyilməsinə imkan verməyin |
| Tək ayaqla stanov           | Kettlebell dayaq ayağının əksinə olan əldə · Başdan arxa dabana uzun xətlə əyilin · Ombanı açmayın; hər iki ombanı yerə paralel saxlayın                        |
| Halo                        | Kettlebell qulplarından tərsinə tutulub, sağrı gərgin · Onu başın ətrafında yaxından, hər iki istiqamətdə fırladın · Yer açmaq üçün gövdəni əyməyin             |
| Farmer və ya suitcase carry | Dik duruş, çiyinlər aşağı · Qısa, cəld addımlarla yeriyin, kettlebell yanda hərəkətsiz · Kettlebell-ə doğru və ya ondan uzağa əyilməyin                         |

05

## Bu baş verərsə, belə edin

|                                         |                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Swing-ləri belinizdə hiss edirsinizsə   | Daha çox hinge, daha az squat edin; bir dəsti yandan videoya çəkin    |
| Clean-də biləkləriniz göyərirsə         | Dirseyi daha yaxın, kettlebell-in yolunu daha dar saxlayın            |
| Tutuşunuz ombanızdan əvvəl tükənirsə    | Maqneziyadan istifadə edin və dəstləri daha qısa hissələrə bölün      |
| Kettlebell-iniz çox yüngül gəlirsə      | Təkrar əlavə edin, enişi yavaşladın və ya bir əllə variantlara keçin  |
| Növbəti kettlebell-i basa bilmirsinizsə | Yüngül kettlebell-lə əlavə dəstlər və ağırı ilə yavaş neqativlər edin |
| Baş üstündə çiyinləriniz ağrıyarsa      | Yerdə presə keçin, davam edərsə, fizioterapevtə müraciət edin         |

06

## 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 × 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.                                   |

|                             |                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mərhələli yük artımı</b> | İrəliləməyə davam etmək üçün məşqi zamanla daha çox çəki, təkrar və ya dəstlə tədricən ağırlaşdırmaq.                                 |
| <b>İkiqat irəliləyiş</b>    | Əvvəlcə bütün dəstlər aralığın yuxarı həddinə çatana qədər təkrar əlavə edin, sonra çəki əlavə edin və yenidən aşağı həddən başlayın. |
| <b>Zona 2 / yüngül temp</b> | Tam cümlələrlə danışa biləcəyiniz rahat səy. Aerob baza qurur və bərpaya kömək edir.                                                  |
| <b>Hədd tempi</b>           | Təxminən bir saat saxlaya biləcəyiniz ən ağır temp; rahat-ağır hiss olunur, hər dəfə yalnız bir neçə söz deyə bilərsiniz.             |
| <b>Tempo / interval</b>     | Tempo: davamlı, sabit ağır qaçış. İnterval: aralarında bərpa olan daha qısa sürətli təkrarlar.                                        |
| <b>TDEE</b>                 | Gündəlik ümumi enerji sərfi: idman və gündəlik aktivlik daxil olmaqla bir gündə yandırdığınız kalori.                                 |
| <b>Hər kq-a protein</b>     | Bədən çəkisinə əsaslanan gündəlik protein, məsələn, 1,6 q/kq 70 kg çəkili insan üçün 112 q deməkdir.                                  |
| <b>Lif hədəfi</b>           | Tərəvəz, meyvə, tam taxıllar və paxlalılardan gündə təxminən 25–30 q lif hədəfləyin.                                                  |



FƏSİL 04

---

# Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

## HƏFTƏ

Güc  $3 \times 8$  · EMOM 8 dəq  $\times 8$ 

01

## HƏFTƏ BAŞLANĞICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 8 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $8 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

Güc  $3 \times 8$  · EMOM 10 dəq  $\times 8$ 

02

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 10 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $8 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---



---



---

Nə mane oldu?

---



---



---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---



---



---

## HƏFTƏ

Güc  $3 \times 8$  · EMOM 12 dəq  $\times 8$ 

03

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 12 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $8 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

Güc  $3 \times 8$  · EMOM 14 dəq  $\times 8$ 

04

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 14 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $8 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

HƏFTƏ

Güc  $4 \times 6 \cdot \text{EMOM } 12 \text{ dəq} \times 10$ 

05

HƏFTƏ BAŞLANĞICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 12 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $10 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---



---



---

Nə mane oldu?

---



---



---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---



---



---

HƏFTƏ

Güc  $4 \times 6 \cdot$  EMOM 14 dəq  $\times 10$ 

06

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 14 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $10 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---



---



---

Nə mane oldu?

---



---



---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---



---



---

## HƏFTƏ

Güc  $4 \times 6 \cdot$  EMOM 16 dəq  $\times 10$ 

07

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 16 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $10 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

HƏFTƏ

Güc  $4 \times 6 \cdot$  EMOM 18 dəq  $\times 10$ 

08

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A · hinge və pres: İki əllə swing, Bir əllə clean, Bir əllə baş üstündən pres, Bir əllə tyaga, Kettlebell ilə dead bug
- ☐ Məşq B · squat və çəkmə: Goblet squat, Bir əllə tyaga, Tək ayaqla stanov, Halo, Farmer və ya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 18 dəq ərzində hər dəqiqənin əvvəlində  $10 \times$  İki əllə swing

|        | B.E                   | Ç.A                   | ÇƏR                   | C.A                   | CÜM                   | ŞƏN                   | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---



---



---

Nə mane oldu?

---



---



---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---



---



---



# Jurnallar

## JURNALLAR

# Məşq jurnalı

**QEYDLƏR**

**QEYDLƏR**

## MƏNBƏLƏR

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>

2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

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