

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 13

19 EKİM 2026

Kettlebell günlüğün

Yağ kaybı ve kuvvet için sekiz hafta verimli kettlebell
antrenmanı

12 kg

SWİNG KETTLEBELL'İ

8 kg

PRESS KETTLEBELL'İ

12 kg

SENİN KETTLEBELL'İN

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Başta kavrama yorgunluğu normaldir; magnezyum ve sağlam bir hook grip yardımcı olur.

Koç notları

06

07**Program**

Yağ kaybı ve kuvvet için sekiz hafta verimli kettlebell antrenmanı

8 haftalık planın

08

Nasıl ilerlenir

09

Teknik kütüphanesi

09

Bu olursa, bunu yap

10

Sözlük

10

12**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretle

21**Kayıtlar**

Notlar

23

Kaynaklar

25

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Yağ kaybı ve kuvvet için sekiz hafta verimli kettlebell antrenmanı

12 kg

SWİNG KETTLEBELL'İ

8 kg

PRESS KETTLEBELL'İ

12 kg

SENİN KETTLEBELL'İN

A · B · C

HAFTALIK DÜZEN

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Swing kettlebell'i: 12 kg

Press kettlebell'i: 8 kg

Senin kettlebell'in: 12 kg

Haftalık düzen: A · B · C

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Başta kavrama yorgunluğu normaldir; magnezyum ve sağlam bir hook grip yardımcı olur.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 5 dakika halo, goblet squat ve hafif swing ile ısın.
- 02 Kuvvet setleri arasında 60–90 saniye dinlen.
- 03 Her antrenmanda kettlebell ağırlığını kaydet.
- 04 Yeniysen her EMOM gününden sonra bir dinlenme günü bırak.

“Omzunu yerleştir: ön kolunu korumak için clean’lerde kettlebell’i vücuduna yakın tut.”

KOÇ NOTLARI

- Başta kavrama yorgunluğu normaldir; magnezyum ve sağlam bir hook grip yardımcı olur.
- Düzenli yapılan kısa, keskin antrenmanlar ara sıra yapılan uzun antrenmanlardan iyidir.
- Üzerinde çalıştığın gücü kazanmak için yeterli protein ye.
- Swing ve squat için çıplak ayak veya düz tabanlı ayakkabıyla çalış.
- Belinde hissediyorsan işi kalçan yapmıyor demektir. Bir setini videoya çek ve kontrol et.

BÖLÜM 03

Program

Yağ kaybı ve kuvvet için sekiz hafta verimli kettlebell antrenmanı

01

Doğru yapılan swing

“Swing bir hip hinge'dir; ne squat ne de ön kaldırış. Kettlebell, kalçan hızla açıldığı için süzülür.”

- Kettlebell'i Amerikan futbolundaki snap gibi uylukların arasından yükseğe, geriye savur.
- Güçlü şekilde dikleş: kalça sıkılı, dizler kilitli, kaburgalar aşağıda; kettlebell göğüs hizasına süzölsün.
- Kettlebell'in düşmesine izin ver; ancak ön kolların kalçana değdiğinde eğil.
- Her tekrarın tepesinde nefesini sertçe ver.

02

8 haftalık planın

HAFTA	ANTRENMAN	EGZERSİZ	SET x TEKRAR
1-4	Antrenman A · hinge ve press	İki elle swing	3 x 8
		Tek kol clean	3 x 8
		Tek kol baş üstü press	3 x 8
		Tek kol row	3 x 8
		Kettlebell ile dead bug	3 x 5 (her taraf)
1-4	Antrenman B · squat ve çekiş	Goblet squat	3 x 8
		Tek kol row	3 x 8
		Tek bacak deadlift	3 x 8
		Halo	3 x 5 (her taraf)
		Farmer veya suitcase carry	4 x 40 m
5-8	Antrenman A · hinge ve press	İki elle swing	4 x 6
		Tek kol clean	4 x 6
		Tek kol baş üstü press	4 x 6

08

HAFTA	ANTRENMAN	EGZERSİZ	SET x TEKRAR
5-8	Antrenman B · squat ve çekiş	Tek kol row	4 x 6
		Kettlebell ile dead bug	3 x 5 (her taraf)
		Goblet squat	4 x 6
		Tek kol row	4 x 6
		Tek bacak deadlift	4 x 6
		Halo	3 x 5 (her taraf)
		Farmer veya suitcase carry	4 x 40 m

03

Nasıl ilerlenir

- Ağırlıktan önce tekrar ekle: her set RPE 7 gibi hissettirdiğinde, ertesi hafta her sete bir tekrar ekle.
- Aralığın üst sınırını temiz formla yapabildiğinde bir üst kettlebell'e geç.
- İki kettlebell ağırlığı arasındaysan ilk setlerde ağır olanı, kalanında hafif olanı kullan.

04

Teknik kütüphanesi

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

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Goblet squat	Dambılı göğsünde dik tut, ayaklar omuz genişliğinde · Topuklarının arasına otur, dirsekler dizlerin içinde, göğüs dik · Topukların kalkmasın, dizlerin içe çökmesin
İki elle swing	Ayaklar kalçadan biraz geniş, kettlebell bir ayak boyu önde · Geriye yükseğe savur, kalçanı hızla açarak dikleş, kettlebell göğüs hizasına süzölsün · Squata çevirme, kollarla kaldırma
Tek kol clean	Kettlebell'i swing gibi geriye savur · Dirseği yakın tut ve kettlebell'in bileğin etrafından dönerek rack pozisyonuna gelmesine izin ver · Ters dönüp ön koluna çarpmasına izin verme
Tek kol baş üstü press	Rack pozisyonundan, kalça ve karın sıkı · Biseps kulağının yanına gelene kadar yukarı ve hafif geriye it · Tekrarı bitirmek için geriye yaslanma

09

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Tek kol row	Boştaki el sehpa, sırt düz · Kettlebell'i kalçana doğru çek, kürek kemiği geride · Daha fazla kaldırmak için gövdeni döndürme
Kettlebell ile dead bug	Kettlebell göğsün üstünde tutuluyor, bel yere bastırılmış · Kettlebell sabit kalırken karşı bacağı yavaşça indir · Belinin yerden kalkıp kavis yapmasına izin verme
Tek bacak deadlift	Kettlebell destek bacağının karşı elinde · Baştan arka topuğa uzun bir çizgiyle öne eğil · Kalçanı açma; iki kalçayı da yere paralel tut
Halo	Kettlebell ters çevrilmiş, kulplarından tutuluyor, kalça sıkı · Başının etrafında yakından, iki yöne de çevir · Yer açmak için gövdeni eğme
Farmer veya suitcase carry	Dik duruş, omuzlar aşağıda · Kettlebell yanında sabit, kısa ve hızlı adımlarla yürü · Kettlebell'e doğru veya ondan uzağa eğilme

05

Bu olursa, bunu yap

Swing'leri belinde hissediyorsan	Daha çok hinge, daha az squat yap; yandan bir setini videoya çek
Clean'lerde ön kolların morarıyorsa	Dirseği daha yakın ve kettlebell'in yolunu daha dar tut
Kavraman kalçandan önce bitiyorsa	Magnezyum kullan ve setleri daha kısa bölümlere ayır
Kettlebell'in çok hafif geliyorsa	Tekrar ekle, inişi yavaşlat veya tek kol versiyonlarına geç
Bir üst kettlebell'i press yapamıyorsan	Hafif kettlebell'le ekstra setler ve ağır olanla yavaş negatifler yap
Baş üstünde omuzların ağrıyorsa	Floor press'e geç ve geçmezse bir fizyoterapistle görün

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 ≈ 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

Kuvvet $3 \times 8 \cdot$ EMOM 8 dk $\times 8$

01

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 8 dk boyunca her dakikanın başında $8 \times$ İki elle swing

	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 3 × 8 · EMOM 10 dk × 8

02

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 10 dk boyunca her dakikanın başında 8 × İki elle swing

	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 3 × 8 · EMOM 12 dk × 8

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 12 dk boyunca her dakikanın başında 8 × İki elle swing

	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 3 × 8 · EMOM 14 dk × 8

04

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 14 dk boyunca her dakikanın başında 8 × İki elle swing

	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 4 × 6 · EMOM 12 dk × 10

05

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 12 dk boyunca her dakikanın başında 10 × İki elle swing

	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 4 × 6 • EMOM 14 dk × 10

06

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A • hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B • squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 14 dk boyunca her dakikanın başında 10 × İki elle swing

	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 4 × 6 • EMOM 16 dk × 10

07

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A • hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B • squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 16 dk boyunca her dakikanın başında 10 × İki elle swing

	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 4 × 6 · EMOM 18 dk × 10

08

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A · hinge ve press: İki elle swing, Tek kol clean, Tek kol baş üstü press, Tek kol row, Kettlebell ile dead bug
- ☐ Antrenman B · squat ve çekiş: Goblet squat, Tek kol row, Tek bacak deadlift, Halo, Farmer veya suitcase carry
- ☐ Swing EMOM: 18 dk boyunca her dakikanın başında 10 × İki elle swing

	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

Antrenman günlüğü

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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>

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