

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 03

19 OKTYABR 2026

12 həftəlik menopauza güc jurnalınız

Əzələ, sümük və enerji üçün mərhələli güc məşqi

3 (A · B · A)

HƏFTƏDƏ GÜC MƏŞQİ

98 g

GÜNDƏLİK PROTEİN

33 g

BİR YEMƏKDƏ PROTEİN

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Əzələ və sümük yükə cavab verir. Tədricən artırıqda, adət etdiyinizdən ağır qaldırmaq təhlükəsizdir.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Əzələ, sümük və enerji üçün mərhələli güc məşqi

12 həftəlik irəliləyiş · Məşq B

08

Necə irəliləməli

09

Texnika kitabxanası

09

Bu baş verərsə, belə edin

10

Lüğət

11

12

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

25

Jurnallar

Yuxu və simptom jurnalı

27

Qeydlər

28

Mənbələr

30

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Əzələ, sümük və enerji üçün mərhləli güc məşqi

3 (A · B · A)

HƏFTƏDƏ GÜC MƏŞQİ

98 g

GÜNDƏLİK PROTEİN

33 g

BİR YEMƏKDƏ PROTEİN

7.500

GÜNDƏLİK ADDIM

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Həftədə güc məşqi: 3 (A · B · A)

Gündəlik protein: 98 g

Bir yeməkdə protein: 33 g

Gündəlik addım: 7.500

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Əzələ və sümük yükə cavab verir. Tədricən artırıdığda, adət etdiyinizdən ağır qaldırmaq təhlükəsizdir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Mümkün olduqda məşqləri ardıcıl olmayan günlərdə edin.
- 02 Hər məşqdə istifadə etdiyiniz çəkini məşq jurnalına yazın.
- 03 İsti basmalar, pis yuxu və ya ağır gün? Məşqi buraxmaq əvəzinə RPE 6-da edin.
- 04 1–4-cü həftələr texnika üçündür. Tələsməyin.

“Estrogen azaldıqca hər yeməkdə protein daha vacib olur; üz qabığındakı bir yemək üçün rəqəmi hədəfləyin.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Əzələ və sümük yükə cavab verir. Tədricən artırıdıda, adət etdiyinizdən ağır qaldırmaq təhlükəsizdir.
- Güc məşqi bir çox qadında bir neçə həftə ərzində yuxunu yaxşılaşdırır.
- Qarın yağı qarın presi hərəkətlərinə yox, ümumi kalori balansına və əzələyə cavab verir.
- Tullananda və ya ağırlıq qaldıranda sidik qaçırsınızsa, çanaq dibi fizioterapevtinə müraciət edin; bu, geniş yayılıb və müalicə olunur.
- Əksər günlər gəzin. Addımlar ürək sağlamlığını və qan şəkərini dəstəkləməyin ən asan yoludur.

FƏSİL 03

Program

Əzələ, sümük və enerji üçün mərhələli güc məşqi

01

12 həftəlik irəliləyiş • Məşq A

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
1–4	Təməl	Ayaq presi və ya ştanqla squat	2 × 12	6–7
		Qantellə skamyada jim	2 × 12	6–7
		Yuxarı blokun çəkilməsi	2 × 12	6–7
		Pallof press	2 × 12	6–7
5–8	Güc	Ayaq presi və ya ştanqla squat	3 × 8–10	7–8
		Qantellə skamyada jim	3 × 8–10	7–8
		Yuxarı blokun çəkilməsi	3 × 8–10	7–8
		Pallof press	3 × 8–10	7–8
9–12	Güc və partlayıcılıq	Ayaq presi və ya ştanqla squat	3 × 8–10	7–8
		Qantellə skamyada jim	3 × 8–10	7–8
		Yuxarı blokun çəkilməsi	3 × 8–10	7–8
		Pallof press	3 × 8–10	7–8

02

12 həftəlik irəliləyiş • Məşq B

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
1–4	Təməl	Trap-bar stanovu	2 × 12	6–7
		Gəzərək lunge (qantellə)	2 × 12	6–7
		Oturaq qantellə çiyin presi	2 × 12	6–7
		Farmer carry	2 × 12	6–7
5–8	Güc	Trap-bar stanovu	3 × 8–10	7–8
		Gəzərək lunge (qantellə)	3 × 8–10	7–8
		Oturaq qantellə çiyin presi	3 × 8–10	7–8
		Farmer carry	3 × 8–10	7–8

HƏFTƏLƏR	MƏRHƏLƏ	HƏRƏKƏT	DƏST × TƏKRAR	GƏRGİNLİK (RPE)
9–12	Güc və partlayıcılıq	Trap-bar stanovu	3 × 8–10	7–8
		Gəzərək lunge (qantellə)	3 × 8–10	7–8
		Oturaq qantellə çiyin presi	3 × 8–10	7–8
		Farmer carry	3 × 8–10	7–8

03

Necə irəliləməli

- Təkrar aralığının yuxarı həddini hər dəstdə düzgün texnika ilə edə bildiyiniz zaman, növbəti dəfə bir az çəki artırın.
- Gərginlik (RPE) 7 təxminən 3 təkrar daha edə biləcəyiniz deməkdir; 8 təxminən 2.
- Əsas hərəkətlərin dəstləri arasında 90 saniyədən 2 dəqiqəyə qədər dincəlin.

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
Ayaq presi və ya ştanqla squat	Ayaq presi: ayaqlar platformanın ortasında, omba genişliyində; squat: ştanq kürəyin yuxarısında, əvvəlcə gövdəni gərin · Budlar paralelə yaxınlaşana qədər enin, yeri itələyin · Belin yastıqdan ayrılmasına və ya aşağıda yuvarlaqlaşmasına imkan verməyin
Trap-bar stanovu	Ştanqın mərkəzində durun, tutacaqlardan tutun, omba dizlərdən yuxarı · Gövdəni gərin, yeri itələyin, sağrını sıxaraq dik durun · Ştanqı yerdən silkeləməyin və yuxarıda geri əyilməyin
Qantellə skamyada jim	Ayaqlar yerdə düz, kürək sümükləri sıxılıb skamyaya basılı · Qantelləri sinənin ortasına endirin, dirsəklər təxminən 45°, yuxarı və bir az içəri basın · Aşağıda sıçratmayın və dirsəkləri 90°-yə açmayın
Yuxarı blokun çəkilməsi	Tutuş çiyinlərdən bir az geniş, budlar yastığın altında sabit · Ştanqı sinənin yuxarisına çəkin, dirsəklər aşağı və geri · Çox geri əyilməyin və təcillə dartmayın
Gəzərək lunge (qantellə)	Qantellər yarlarda, dik duruş · Uzun addım atın, arxa dizi yerə yaxın endirin, ön dabanla yuxarı qalxın · Ön dizi ayaq barmaqlarından çox irəli itələyən qısa addımlar atmayın

HƏRƏKƏT	GÖSTƏRİŞLƏR
Oturaq qantellə çiyin presi	Kürək dayaqlı dik oturun, qantellər çiyin hündürlüyündə, ovuclar irəli və ya içəri · Qollar düzələne qədər yuxarı basın, nəzarətlə qulaq səviyyəsinə endirin · Beli yastıqdan ayırıb əyməyin
Farmer carry	Hər əldə ağır çəki, dik durun, çiyinlər geri və aşağı · Qısa, cəld addımlarla yeriyin, sabit nəfəs alın, möhkəm tutun · Əyilməyin və çəkirlərin yellənməsinə imkan verməyin
Pallof press	Sinə hündürlüyündəki bloka və ya rezin lentə yanla durun, ayaqlar omba genişliyində · Tutacağı düz irəli basın və saxlayın, burulmaya müqavimət göstərin · Bərkidilmə nöqtəsinə doğru dönməyin və nəfəsinizi tutmayın
Ayaq presi	Kürək yastıqda düz, ayaqlar platformanın ortasında omba genişliyində · Dizlər təxminən 90° olana qədər endirin, bütün ayaqla itələyin · Yuxarıda dizləri sərt kilidləməyin və ombanın oturacaqdan qalxmasına imkan verməyin
Gəzərək lunge	Qantellər yarlarda, dik duruş · Uzun addım atın, arxa dizi yerə yaxın endirin, ön dabanla yuxarı qalxın · Qısa addımlar atmayın və ön dizin içəri yığılmasına imkan verməyin

05

Bu baş verərsə, belə edin

İsti basmalar məşqinizi pozursa	Günün sərin vaxtında məşq edin, qat-qat geyinin, soyuq suyu yaxında saxlayın və spirt və ya kofein kimi tətikləyiciləri izləyin
Pis yatırırsınız və ağırlıq qaldırmaq üçün çox yorğunsunuzsa	Məşqi buraxmaq əvəzinə daha az dəstlə RPE 6-da edin; qısa məşq də sayılır
Oynaqlarınız ağrıyorsa	8–10 dəqiqə isinin, daha yavaş temp və trenajorlardan istifadə edin; ağrı kəskindirə, şişkinlik varsa və ya 48 saatdan çox sürürsə, həkimə və ya fizioterapevtə müraciət edin
Tullananda və ya ağır qaldıranda sidik qaçıırırsınızsa	Səy zamanı nəfəs verin, yükü azaldın və çanaq sağlamlığı fizioterapevtinə müraciət edin; bu, geniş yayılıb və müalicə olunur
Məşqə baxmayaraq çəki yavaş-yavaş artırsa	Yalnız tərəzinə yox, bel ölçüsünü və gücü ölçün; hər yeməkdə proteine və gündəlik addımlara üstünlük verin
Nəticələriniz artmağı dayandırırıbsa	İkiqat irəliləyişdən istifadə edin, bütün dəstlər yuxarı həddə çatana qədər təkrar aralığında qalın və hər dördüncü həftə planlı deload 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. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
3 x 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.

03



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Təməl

01

2 × 12 @ RPE 6–7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Təməl

02

2 × 12 @ RPE 6–7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Təməl

03

2 × 12 @ RPE 6–7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Təməl

04

2 × 12 @ RPE 6–7

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güc

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç və partlayıcılıq

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç və partlayıcılıq

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç və partlayıcılıq

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	ÇƏR	C.A	CÜM	ŞƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Güç və partlayıcılıq

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Məşq A: Ayaq presi və ya ştanqla squat, Qantellə skamyada jim, Yuxarı blokun çəkilməsi, Pallof press
- ☐ Məşq B: Trap-bar stanovu, Gəzərək lunge (qantellə), Oturaq qantellə çiyin presi, Farmer carry
- ☐ Hər gün: 98 q protein · 7.500 addım

	B.E	Ç.A	Ç.ƏR	C.A	C.ÜM	Ş.ƏN	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

Jurnallar

JURNALLAR

Məşq jurnalı

JURNALLAR

Yuxu və simptom jurnalı

[illegible]

Q E Y D L Ə R

Q E Y D L Ə R

MƏNBƏLƏR

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

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