

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 03

19 EKİM 2026

12 haftalık menopoz kuvvet günlüğün

Kas, kemik ve enerji için kademeli kuvvet antrenmanı

3 (A · B · A)

HAFTALIK KUVVET ANTRENMANI

98 g

GÜNLÜK PROTEİN

33 g

ÖĞÜN BAŞINA PROTEİN

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Kas ve kemik yüke tepki verir. Kademeli artırdığında alışık olduğundan ağır kaldırmak güvenlidir.

Koç notları

06

07**Program**

Kas, kemik ve enerji için kademeli kuvvet antrenmanı

12 haftalık ilerleme • Antrenman B

08

Nasıl ilerlenir

09

Teknik kütüphanesi

09

Bu olursa, bunu yap

10

Sözlük

11

12**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretle

25**Kayıtlar**

Uyku ve belirti kaydı

27

Notlar

28

Kaynaklar

30

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Kas, kemik ve enerji için kademeli kuvvet antrenmanı

3 (A · B · A)

HAFTALIK KUVVET ANTRENMANI

98 g

GÜNLÜK PROTEİN

33 g

ÖĞÜN BAŞINA PROTEİN

7.500

GÜNLÜK ADIM

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Haftalık kuvvet antrenmanı: 3 (A · B · A)

Günlük protein: 98 g

Öğün başına protein: 33 g

Günlük adım: 7.500

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Kas ve kemik yüke tepki verir. Kademeli artırdığında alışık olduğundan ağır kaldırmak güvenlidir.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Antrenmanları mümkünse art arda olmayan günlerde yap.
- 02 Her antrenmanda kullandığın ağırlığı antrenman günlüğüne yaz.
- 03 Sıcak basması, kötü uyku veya kötü bir gün mü? Atlamak yerine antrenmanı RPE 6'da yap.
- 04 1-4. haftalar teknikle ilgili. Acele etme isteğine direnmelisin.

“Östrojen düştükçe her öğünde protein daha da önemli hâle gelir; kapaktaki öğün başı değeri hedefle.”

KOÇ NOTLARI

- Kas ve kemik yüke tepki verir. Kademeli artırdığında alışık olduğundan ağır kaldırmak güvenlidir.
- Kuvvet antrenmanı birçok kadında birkaç hafta içinde uykuyu iyileştirir.
- Göbek yağı mekiğe değil, genel kalori dengesine ve kasa tepki verir.
- Zıplarken veya kaldırırken idrar kaçırıyorsan bir pelvik taban fizyoterapistine görün; bu yaygındır ve tedavi edilebilir.
- Çoğu gün yürü. Adımlar, kalp sağlığını ve kan şekerini desteklemenin en kolay yolu.

BÖLÜM 03

Program

Kas, kemik ve enerji için kademeli kuvvet antrenmanı

01

12 haftalık ilerleme · Antrenman A

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
1-4	Temel	Leg press veya barbell squat	2 × 12	6-7
		Dambıl bench press	2 × 12	6-7
		Lat pulldown	2 × 12	6-7
		Pallof press	2 × 12	6-7
5-8	Kuvvet	Leg press veya barbell squat	3 × 8-10	7-8
		Dambıl bench press	3 × 8-10	7-8
		Lat pulldown	3 × 8-10	7-8
		Pallof press	3 × 8-10	7-8
9-12	Kuvvet ve güç	Leg press veya barbell squat	3 × 8-10	7-8
		Dambıl bench press	3 × 8-10	7-8
		Lat pulldown	3 × 8-10	7-8
		Pallof press	3 × 8-10	7-8

02

12 haftalık ilerleme · Antrenman B

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
1-4	Temel	Trap-bar deadlift	2 × 12	6-7
		Yürüyerek lunge (dambıl)	2 × 12	6-7
		Oturarak dambıl omuz press	2 × 12	6-7
		Farmer carry	2 × 12	6-7
5-8	Kuvvet	Trap-bar deadlift	3 × 8-10	7-8
		Yürüyerek lunge (dambıl)	3 × 8-10	7-8
		Oturarak dambıl omuz press	3 × 8-10	7-8
		Farmer carry	3 × 8-10	7-8

HAFTA	EVRE	EGZERSİZ	SET × TEKRAR	EFOR (RPE)
9-12	Kuvvet ve güç	Trap-bar deadlift	3 × 8-10	7-8
		Yürüyerek lunge (dambıl)	3 × 8-10	7-8
		Oturarak dambıl omuz press	3 × 8-10	7-8
		Farmer carry	3 × 8-10	7-8

03

Nasıl ilerlenir

- Her sette tekrar aralığının üst sınırını düzgün formla yapabildiğinde, bir sonraki seferde biraz ağırlık ekle.
- Efor (RPE) 7, yaklaşık 3 tekrar daha yapabileceğin anlamına gelir; 8 ise yaklaşık 2.
- Büyük hareketlerde setler arasında 90 saniye ile 2 dakika dinlen.

04

Teknik kütüphanesi

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

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Leg press veya barbell squat	Leg press: ayaklar platformun ortasında, kalça genişliğinde; squat: bar üst sırtta, önce karnını sık · Uyluklar yere paralele yaklaşıp kadar in, zemini it · Belin pedden ya da en altta yuvarlanmasın
Trap-bar deadlift	Barın ortasına geç, tutacakları kavra, kalça dizlerden yüksek · Karnını sık, zemini it, kalçanı sıkarak dik dur · Barı yerden silkeleme, tepede geriye yaslanma
Dambıl bench press	Ayaklar yerde, kürek kemikleri sıkışık ve sehpaye bastırılmış · Dambılları göğsün ortasına indir, dirsekler yaklaşık 45°, yukarı ve hafif içe it · En altta sektirme, dirsekleri 90°'ye açma
Lat pulldown	Tutuş omuzlardan biraz geniş, uyluklar pedin altında sabit · Barı üst göğsüne çek, dirsekler aşağı ve geriye · Çok geriye yaslanma, hızla silkeleme
Yürüyerek lunge (dambıl)	Dambıllar yanlarda, dik duruş · Uzun adım at, arka dizi yere yaklaştı, ön topuktan iterek kalk · Ön dizi ayak parmaklarının çok önüne iten kısa adımlar atma
Oturarak dambıl omuz press	Sırt destekli dik otur, dambıllar omuz hizasında, avuçlar önde veya içe dönük · Kollar düzleşene kadar yukarı it, kontrollü şekilde kulak hizasına indir · Belini pedden kaldırıp kavis yapma

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Farmer carry	Her elde ağır bir ağırlık, dik dur, omuzlar geride ve aşağıda · Kısa ve hızlı adımlarla yürü, düzenli nefes al, sıkı kavra · Yana eğilme, ağırlıkları sallandırma
Pallof press	Göğüs hizasındaki bir kabloya veya banda yan dur, ayaklar kalça genişliğinde · Tutacağı düz öne it ve tut, dönmeye direnerek · Bağlantı noktasına doğru dönme, nefesini tutma
Leg press	Sırt pede düz, ayaklar kalça genişliğinde platformun ortasında · Dizler 90°'ye yaklaşıp kadar in, tüm ayağıyla it · Tepede dizleri sertçe kilitleme, kalçan oturaktan kalkmasın
Yürüyerek lunge	Dambıllar yanlarda, dik duruş · Uzun adım at, arka dizi yere yaklaştı, ön topuktan iterek kalk · Kısa adımlar atma, ön dizin içe çökmesin

05

Bu olursa, bunu yap

Sıcak basmaları antrenmanını bölüyorsa	Günün serin saatlerinde çalış, katmanlı giyin, soğuk suyu yakında tut ve alkol veya kafein gibi tetikleyicileri takip et
Kötü uyuyup ağırlık kaldıramayacak kadar yorgunsan	Atlamak yerine antrenmanı daha az setle RPE 6'da yap; kısa bir antrenman da sayılır
Eklemlerin ağrıyorsa	8–10 dakika ısın, daha yavaş tempo ve makineler kullan; ağrı keskinse, şişlik varsa veya 48 saatten uzun sürerse bir doktora veya fizyoterapistle görün
Zıplarken veya ağır kaldırırken idrar kaçırıyorsan	Efor anında nefes ver, yükü azalt ve bir pelvik sağlık fizyoterapistine görün; bu yaygındır ve tedavi edilebilir
Antrenmana rağmen kilon yavaş yavaş artıyorsa	Sadece tartıyı değil, belini ve gücünü ölç; her öğünde proteine ve günlük adımlara öncelik ver
Ağırlıkların artmayı bıraktıysa	Çift ilerleme kullan, tüm setler üst sınıra ulaşana kadar tekrar aralığında kal ve planlanan deload'u her dördüncü hafta 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

2 × 12 @ RPE 6–7

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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 × 12 @ RPE 6–7

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

04

2 × 12 @ RPE 6–7

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

Kuvvet

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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 ve güç

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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 ve güç

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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 ve güç

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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 ve güç

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Antrenman A: Leg press veya barbell squat, Dambıl bench press, Lat pulldown, Pallof press
- ☐ Antrenman B: Trap-bar deadlift, Yürüyerek lunge (dambıl), Oturarak dambıl omuz press, Farmer carry
- ☐ Her gün: 98 g protein · 7.500 adım

	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

KAYITLAR

Antrenman günlüğü

Uyku ve belirti kaydı

NOTLAR

NOTLAR

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 rows and 40 columns of dots.

KAYNAKLAR

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/>

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