

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 02

19 OKTYABR 2026

Ramazan məşq jurnalınız

30 günlük oruc üçün kalori, yemək vaxtları və məşq saatları

2.340 kkal

HƏDƏF KALORİ

148 g

PROTEİN

273 g

KARBOHİDRATLAR

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03**Rəqəmləriniz**

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05**Bu jurnaldan necə istifadə etməli**

Ramazanda məqsədiniz əzələni və formanı saxlamaqdır. İrəliləyiş bayrama qədər gözləyə bilər.

Məşqçi qeydləri

06

07**Program**

30 günlük oruc üçün kalori, yemək vaxtları və məşq saatları

Yeməklərin bölgüsü

08

Nə yeməli

08

Nə vaxt məşq etməli

09

Həftəlik məşq qrafiki

09

Bu baş verərsə, belə edin

10

12**Həftəlik səhifələr**

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

17**Jurnallar**

Qeydlər

20

Mənbələr

22

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

01

30 günlük oruc üçün kalori, yemək vaxtları və məşq saatları

2.340 kkal

HƏDƏF KALORİ

148 g

PROTEİN

273 g

KARBOHİDRATLAR

73 g

YAĞ

2,9 L

İFTARLA SAHUR ARASINDA SU

4

HƏFTƏDƏ MƏŞQ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Hədəf kalori: 2.340 kkal

Protein: 148 g

Karbhidratlar: 273 g

Yağ: 73 g

İftarla sahur arasında su: 2,9 L

Həftədə məşq: 4

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

FƏSİL 02

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Ramazanda məqsədiniz əzələri və formanı saxlamaqdır.
İrəliləyiş bayrama qədər gözləyə bilər.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

- 01 Gündəlik jurnalı hər səhər sahurdan sonra doldurun; bir dəqiqə çəkir.
- 02 Hər gün yox, hər həftə eyni vaxtda çəkinizi ölçün; oruc bədəndəki suyu dəyişir.
- 03 Məşq zamanı başınız gicəllənsə və ya özünüzü pis hiss etsəniz, dayanın, məşqi kəsin və icazə verilən kimi su için.
- 04 Yemək bölgüsünü qayda yox, bələdçi kimi istifadə edin. Proteinə çatmaq dəqiq kaloridən daha vacibdir.

“Az yediyiniz dövrdə güc məşqi əzələni qoruyur;
kardio istəyə bağlıdır.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Ramazanda məqsədiniz əzələni və formanı saxlamaqdır. İrəliləyiş bayrama qədər gözləyə bilər.
- Suyu axşam boyu bölün: hər saat bir stəkan sahurda bir litrdən yaxşıdır.
- Sahurda duzlu yemək gün ərzində sizi daha çox susadır.
- İftardan sonra kofein onsuz da az olan yuxunuzu poza bilər; onu axşamın əvvəlinə saxlayın.
- Ramazandan sonra bir həftə ərzində adi məşqinizə qayıdın.

FƏSİL 03

Program

30 günlük oruc üçün kalori, yemək vaxtları və məşq saatları

01

Gündəlik hədəfləriniz

İstirahət enerjisi (BMR)	1.778 kkal
Saxlama kalorisi	2.755 kkal
Hədəf kalori	2.340 kkal
Protein	148 g
Karbohidratlar	273 g
Yağ	73 g

02

Yeməklərin bölgüsü

YEMƏK	KKAL	PROTEİN
Sahur	940 kkal	59 g
İftar	1.050 kkal	59 g
Təravihdən sonra / axşam	350 kkal	30 g

03

Nə yeməli

- Sahur: yavaş karbohidrat + protein + maye. Yulaf və ya tam taxıllı çörək, yumurta və ya qatıq, meyvə, iki böyük stəkan su.
- Orucu açanda: su və 2–3 xurma, sonra əsas yeməkdən əvvəl 10 dəqiqə namaz qılın və ya dincəlin.
- İftar: boşqabın yarısı tərəvəz və ya şorba, ovuc boyda protein porsiyası, bir yumruq düyü, bulqur və ya kartof.
- Axşam: qatıq, süd və ya qoz-fındıq kimi proteinli qəlyanaltı; qızartma və şirniyyatı xüsusi gecələrə saxlayın.

Nə vaxt məşq etməli

“İftardan 90–120 dəq sonra: ağır güc məşqi və ya intervallar üçün ən yaxşı vaxt; toxsunuz və məşq zamanı su içə bilərsiniz.”

- 1–7-ci günlər: uyğunlaşma, məşq həcmi təxminən 30% azaldın
- 8–20-ci günlər: adi plan
- Son 10 gecə: formanı saxlayın, yuxuya üstünlük verin, hər hərəkətdə bir dəst az

Həftəlik məşq qrafiki

GÜN	MƏŞQ	TƏFƏRRÜATLAR
Gün 1	Bütün bədən güc məşqi	Squat və ya ayaq presi, şınav və ya skamyada jim, tyaga, omba menteşəsi (hinge): 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 2	Qısa intervallar (yalnız iftardan sonra)	Velotrenajorda və ya maili gəzintidə 8 × 30 san ağır / 90 san yüngül
Gün 3	Bütün bədən güc məşqi	Squat və ya ayaq presi, şınav və ya skamyada jim, tyaga, omba menteşəsi (hinge): 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 4	İstirahət	—
Gün 5	Bütün bədən güc məşqi	Squat və ya ayaq presi, şınav və ya skamyada jim, tyaga, omba menteşəsi (hinge): 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 6	İstirahət	—
Gün 7	İstirahət	—

06

Bu baş verərsə, belə edin

Oruc lu məşq edərkən başınız gicəllənirsə və ya çox zəif hiss edirsinizsə	Dayanın, oturun və məşqi iftardan sonraya keçirin; simptomlar davam edərsə, orucu açın və tibbi yardım alın
Bütün gün tükənmiş hiss edirsinizsə	Məşq həcmi ni üçdə bir azaldın, qısa günorta yuxusu ilə yuxunu qoruyun və sahur u mümkün qədər gec edin
Baş ağrı l arınız olursa	İftarla sahur arasında bölərək 2–3 litr su iç in, Ramazandan əvvəl kofeini tədricən azaldın və sahura bir çimdik duz əlavə edin
İftarda çox yeyib ağırlıq hiss edirsinizsə	Orucu xurma və su ilə açın, namaz qılın və ya ara verin, sonra protein və tərəvəzli normal boşqab yeyin
Güc itirirsinizsə	Çək iləri ağır saxlayın, amma dəstləri azaldın, həm iftarda, həm də sahurda 25–40 q protein yeyin və oruc lu yox, iftardan sonra məşq edin
Dərman qəbul edirsinizsə və ya diabetiniz varsa	Oruc tutmazdan və məşq etməzdən əvvəl həkiminizlə danışın; dozalar və qəbul vaxtı çox vaxt tənzimlənmişdir

07

Lügət

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 seç in.
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.

10

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.



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

GÜNLƏR 1-

1–7-ci günlər: uyğunlaşma, məşq həcmi təxminən 30% azaldın

01

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: səhur, iftar və axşam ərzində 148 q
- ☐ Su: iftarla səhur arasında 2,9 L
- ☐ Bu həftə seçdiyiniz vaxtda 4 məşq
- ☐ Yuxu: cəmi ən azı 6–7 saat, gündüz yuxusu da sayılır
- ☐ Fokus: ritmə alışın; yüngül çəkilər də olar.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

GÜNLƏR 8-

8–20-ci günlər: adi plan

08

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar və axşam ərzində 148 q
- ☐ Su: iftarla sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu həftə seçdiyiniz vaxtda 4 məşq
- ☐ Yuxu: cəmi ən azı 6–7 saat, gündüz yuxusu da sayılır
- ☐ Fokus: adi məşq, hər yeməkdə protein.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

GÜNLƏR 15-

8–20-ci günlər: adi plan

15

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar və axşam ərzində 148 q
- ☐ Su: iftarla sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu həftə seçdiyiniz vaxtda 4 məşq
- ☐ Yuxu: cəmi ən azı 6–7 saat, gündüz yuxusu da sayılır
- ☐ Fokus: çəkilərinizi saxlayın; iftardan sonra gəzinti əlavə edin.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

GÜNLƏR 22-

22

Son 10 gecə: formanı saxlayın, yuxuya üstünlük verin, hər hərəkətdə bir dəst az

HƏFTƏ BAŞLANĞICI

- ☐ Protein: sahur, iftar və axşam ərzində 148 q
- ☐ Su: iftarla sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu həftə seçdiyiniz vaxtda 4 məşq
- ☐ Yuxu: cəmi ən azı 6–7 saat, gündüz yuxusu da sayılır
- ☐ Fokus: son on gecədə yuxunu qoruyun; formanı saxlayın, zorlamayın.

	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



Jurnallar

Gündəlik oruc jurnalı

GÜN	ÇƏKİ	YUXU (SAAT)	SU (L)	MƏŞQ	ENERJİ

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. Chaouachi et al. (2012) The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738880/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Hassanein et al. (2022) Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021 (IDF-DAR). Diabetes Res Clin Pract
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35016991/>
4. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>

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