

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 02

19 EKİM 2026

Ramazan antrenman günlüğün

30 günlük oruç için kalori, öğün zamanlaması ve antrenman saatleri

2.340 kcal

HEDEF KALORİ

148 g

PROTEİN

273 g

KARBONHİDRAT

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

06

Bu günlük nasıl kullanılır

Ramazan'da hedefin kasını ve kondisyonunu korumak. İlerleme bayramdan sonra da olur.

Koç notları

07

08

Program

30 günlük oruç için kalori, öğün zamanlaması ve antrenman saatleri

Öğün dağılımın

09

Ne yemeli

09

Ne zaman antrenman yapmalı

10

Haftalık antrenman programı

10

Bu olursa, bunu yap

11

13

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

18

Kayıtlar

Notlar

21

Kaynaklar

23

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

30 günlük oruç için kalori, öğün zamanlaması ve antrenman saatleri

2.340 kcal

HEDEF KALORİ

148 g

PROTEİN

273 g

KARBONHİDRAT

73 g

YAĞ

2,9 L

İFTAR İLE SAHUR ARASI SU

4

HAFTALIK ANTRENMAN

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Hedef kalori: 2.340 kcal

Protein: 148 g

Karbonhidrat: 273 g

Yağ: 73 g

İftar ile sahur arası su: 2,9 L

Haftalık antrenman: 4

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Ramazan'da hedefin kasını ve kondisyonunu korumak.
İlerleme bayramdan sonra da olur.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Günlük kaydı her sabah sahurdan sonra doldur; bir dakika sürer.
- 02 Her gün değil, her hafta aynı saatte tartıl; oruç vücuttaki su miktarını oynatır.
- 03 Antrenman sırasında başın döner veya kendini kötü hissedersen dur, antrenmanı kes ve izin verilir verilmez su iç.
- 04 Öğün dağılımını kural değil, rehber olarak kullan. Protein hedefini tutturmak, kaloriyi tam tutturmaktan daha önemli.

“Daha az yerken kuvvet antrenmanı kasını korur;
kardiyo isteğe bağlı.”

KOÇ NOTLARI

- Ramazan'da hedefin kasını ve kondisyonunu korumak. İlerleme bayramdan sonra da olur.
- Suyu akşama yay: her saat bir bardak, sahurda bir litreden iyidir.
- Sahurda tuzlu yemek gün içinde daha çok susatır.
- İftardan sonra kafein zaten az olan uykunu mahvedebilir; akşamın erken saatleriyle sınırla.
- Ramazan'dan sonra bir hafta içinde normal antrenmanına geri dön.

BÖLÜM 03

Program

30 günlük oruç için kalori, öğün zamanlaması ve antrenman saatleri

01

Günlük hedeflerin

Bazal metabolizma (BMR)	1.778 kcal
Koruma kalorisi	2.755 kcal
Hedef kalori	2.340 kcal
Protein	148 g
Karbonhidrat	273 g
Yağ	73 g

02

Öğün dağılımının

ÖĞÜN	KCAL	PROTEİN
Sahur	940 kcal	59 g
İftar	1.050 kcal	59 g
Teravihten sonra / akşam	350 kcal	30 g

03

Ne yemeli

- Sahur: yavaş sindirilen karbonhidrat + protein + sıvı. Yulaf veya tam buğday ekmeği, yumurta veya yoğurt, meyve, iki büyük bardak su.
- Orucu açarken: su ve 2-3 hurma, ardından ana yemekten önce namaz kıl veya 10 dakika dinlen.
- İftar: tabağın yarısı sebze veya çorba, avuç içi kadar protein, bir yumruk pilav, bulgur veya patates.
- Akşam: yoğurt, süt veya kuruyemiş gibi proteinli bir ara öğün; kızartma ve tatlıyı özel gecelere sakla.

04

Ne zaman antrenman yapmalı

“İftardan 90–120 dk sonra: ağır kuvvet veya interval için en iyi zaman; tok olursun ve antrenmanda su içebilirsin.”

- 1–7. günler: uyum, antrenman hacmini yaklaşık %30 azalt
- 8–20. günler: normal plan
- Son 10 gece: koru, uykuya öncelik ver, her egzersizde bir set eksik

05

Haftalık antrenman programı

GÜN	ANTRENMAN	DETAYLAR
Gün 1	Tüm vücut kuvvet	Squat veya leg press, şınav veya bench press, row, hip hinge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 2	Kısa intervaller (sadece iftardan sonra)	Bisiklette veya eğimli yürüyüşte 8 × 30 sn zor / 90 sn kolay
Gün 3	Tüm vücut kuvvet	Squat veya leg press, şınav veya bench press, row, hip hinge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 4	Dinlenme	—
Gün 5	Tüm vücut kuvvet	Squat veya leg press, şınav veya bench press, row, hip hinge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Gün 6	Dinlenme	—
Gün 7	Dinlenme	—

06

Bu olursa, bunu yap

Oruçluyken antrenmanda başın dönüyor veya çok halsizsen	Dur, otur ve antrenmanı iftardan sonraya al; belirtiler geçmezse orucu aç ve tıbbi yardım iste
Bütün gün bitkinsen	Antrenman hacmini üçte bir azalt, öğleden sonra kısa bir şekerlemeyle uykunu koru ve sahur olabildiğince geç yap
Baş ağrıların oluyorsa	İftar ile sahur arasına yayarak 2–3 litre su iç, Ramazan başlamadan önce kafeini azalt ve sahurda bir tutam tuz ekle
İftarda fazla yiyip ağırlaşıyorsan	Orucu hurma ve suyla aç, namaz kıl veya biraz ara ver, sonra protein ve sebze içeren normal bir tabak ye
Güç kaybediyorsan	Ağırlıkları ağır tut ama set sayısını azalt, hem iftarda hem sahurda 25–40 g protein ye ve oruçluyken değil, iftardan sonra antrenman yap
İlaç kullanıyorsan veya diyabetin varsa	Oruç tutmadan ve antrenman yapmadan önce doktorunla konuş; dozların ve zamanlamanın çoğu zaman ayarlanması gerekir

07

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 $\approx$ RPE 8.
3 $\times$ 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

GÜNLER 1-

01

1–7. günler: uyum, antrenman hacmini yaklaşık %30 azalt

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar ve akşama yayılmış 148 g
- ☐ Su: iftar ile sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu hafta seçtiğin saatte 4 antrenman
- ☐ Uyku: toplamda en az 6–7 saat, şekerlemeler de sayılır
- ☐ Odak: ritme alış; hafif ağırlıklar da olur.

	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

GÜNLER 8-

8-20. günler: normal plan

08

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar ve akşama yayılmış 148 g
- ☐ Su: iftar ile sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu hafta seçtiğin saatte 4 antrenman
- ☐ Uyku: toplamda en az 6-7 saat, şekerlemeler de sayılır
- ☐ Odak: normal antrenman, her öğünde protein.

	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

GÜNLER 15-

8-20. günler: normal plan

15

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar ve akşama yayılmış 148 g
- ☐ Su: iftar ile sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu hafta seçtiğin saatte 4 antrenman
- ☐ Uyku: toplamda en az 6-7 saat, şekerlemeler de sayılır
- ☐ Odak: ağırlıklarını koru; iftardan sonra bir yürüyüş ekle.

	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

GÜNLER 22-

22

Son 10 gece: koru, uykuya öncelik ver, her egzersizde bir set eksik

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: sahur, iftar ve akşama yayılmış 148 g
- ☐ Su: iftar ile sahur arasında 2,9 L
- ☐ Bu hafta seçtiğin saatte 4 antrenman
- ☐ Uyku: toplamda en az 6-7 saat, şekerlemeler de sayılır
- ☐ Odak: son on gecede uykunu koru; zorlamadan sürdür.

	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

Günlük oruç kaydı

GÜN	KİLO	UYKU (SA)	SU (L)	ANTRENMAN	ENERJİ

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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/>

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