

# KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 07

19 OKTYABR 2026

## Sıfırdan 5 km jurnalınız

Bugünkü vəziyyətinizdən 5 km qaçmağa qədər 12 həftə

12

HƏFTƏLƏR

3

HƏFTƏDƏ QAÇIŞ

Hələ 1 dəqiqə qaça bilmirəm

BAŞLANGIC NÖQTƏSİ

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

# Mündəricat

**03**

## Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

**05**

## Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Düşündüyünüzdən yavaş. İrəliləməyən yeni başlayanlar demək olar ki, həmişə çox sürətli qaçırlar.

Məşqçi qeydləri

06

**07**

## Program

Bugünkü vəziyyətinizdən 5 km qaçmağa qədər 12 həftə

12 həftəlik planınız

08

Qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

09

Texnika kitabxanası

09

Bu baş verərsə, belə edin

10

Lüğət

10

**12**

## Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

**25**

## Jurnallar

Qeydlər

28

Mənbələr

30

FƏSİL 01

---

# Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər  
üzərində qurulub.

## RƏQƏMLƏRİNİZ

# Bugünkü vəziyyətinizdən 5 km qaçmağa qədər 12 həftə

12

HƏFTƏLƏR

3

HƏFTƏDƏ QAÇIŞ

**Hələ 1 dəqiqə qaça bilmirəm**

BAŞLANĞIC NÖQTƏSİ

**Sadəcə bitirmək**

HƏDƏF TEMP

## BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

## CİB KARTI

## KİLOPACE

Həftələr: 12

Həftədə qaçış: 3

Başlanğıc nöqtəsi: Hələ 1 dəqiqə qaça bilmirəm

Hədəf temp: Sadəcə bitirmək

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

# Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Düşündüyünüzdən yavaş. İrəliləməyən yeni başlayanlar demək olar ki, həmişə çox sürətli qaçırırlar.

## BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

# Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01** Ardıcıl olmayan günlərdə qaçın.
- 02** Həftəlik səhifələrdə hər qaçışı işarələyin və necə keçdiyini qeyd edin.
- 03** Əzələləriniz ağrıyır? Əlavə bir gün dincəlin, sonra son məşqi təkrarlayın.
- 04** Son həftə üçün parkrun və ya yerli 5 km yarışına yazılın; tarix onu reallaşdırır.

---

“Qısa addımlar, boş çiyinlər, ayağı ombanın  
altına qoyun.”

---

## MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Düşündüyünüzdən yavaş. İrəliləməyən yeni başlayanlar demək olar ki, həmişə çox sürətli qaçırlar.
- Qaçış ayaqqabısını idman mağazasından alın; bir neçəsini sınayın və ən rahatını seçin.
- Ağır nəfəs alırsınız? Məsələn ağciyərdə yox, tempdədir. Sakitləşənə qədər yavaşlayın.
- Uzun məşqlərdə musiqi ilə və ya dostla qaçın.
- 5 km-dən sonra həftədə üç yüngül qaçışı saxlayın və onlardan zövq alın.

FƏSİL 03

---

# Program

Bugünkü vəziyyətinizdən 5 km qaçmağa qədər 12 həftə

01

# Yüngül nə qədər yüngüldür?

Bu plandakı demək olar ki, hər qaçış yüngüldür. Tam cümlələrlə danışa bilmirsinizsə, yavaşlayın; gəzinti fasilələrinə icazə var.

- Yüngül: söhbət edə bilərsiniz (RPE 3–4).
- Qaçış intervalları: hələ də cümlələrlə danışa bilərsiniz (RPE 5).
- 5 km günü: son kilometrə rahat-ağır.

02

## 12 həftəlik planınız

“Həftə çox ağır gəlibsə, onu təkrarlayın. Bu, normaldır və yenə də irəliləyişdir.”

| HƏFTƏ | ƏSAS QAÇIŞ                                                   | VAXT   | ƏLAVƏ |
|-------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 1     | 8 × (1 dəq qaçış + 1.5 dəq gəzinti)                          | 30 min | —     |
| 2     | 6 × (1.5 dəq qaçış + 2 dəq gəzinti)                          | 31 min | —     |
| 3     | 6 × (2 dəq qaçış + 2 dəq gəzinti)                            | 34 min | —     |
| 4     | 5 × (3 dəq qaçış + 2 dəq gəzinti)                            | 35 min | —     |
| 5     | 3 × (5 dəq qaçış + 3 dəq gəzinti)                            | 34 min | —     |
| 6     | 2 × (8 dəq qaçış + 4 dəq gəzinti)                            | 34 min | —     |
| 7     | 2 × (10 dəq qaçış + 3 dəq gəzinti)                           | 36 min | —     |
| 8     | 2 × (15 dəq qaçış + 3 dəq gəzinti)                           | 46 min | —     |
| 9     | 20 dəq fasiləsiz yüngül qaçış                                | 30 min | —     |
| 10    | 25 dəq fasiləsiz yüngül qaçış                                | 35 min | —     |
| 11    | 28 dəq fasiləsiz yüngül qaçış                                | 38 min | —     |
| 12    | 5 km həftəsi: bir yüngül 20 dəqiqəlik qaçış, sonra 5 km-iniz | 40 min | —     |

08

03

## Qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

- Stula squat: 2 × 10
- Sağrı körpüsü: 2 × 12
- Baldır qaldırma: 2 × 15
- Split squat: hər ayağa 2 × 8
- Plank: 2 × 30 san

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                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Split squat                  | Uzun addım duruşu, arxa daban qalxıq, əllər belində və ya çəki tutaraq · Arxa dizi düz aşağı endirin, ön baldır təxminən şaquli · Ön dizin içəri yığılmasına imkan verməyin və arxa ayaqdan itələnməyin |
| Plank                        | Bazular çiyinlərin altında, bədən başdan dabanlara bir xətdə · Sağrını sıxın və qarınıza toxunacaqlarmış kimi gövdəni gərin, nəfəs alın · Ombanın sallanmasına və ya yuxarı qalxmasına imkan verməyin   |
| Sağrı körpüsü                | Arxası üstə, ayaqlar düz, omba genişliyində, dabanlar sağrıya yaxın · Dabanlarla itələyərək ombanı qaldırın, sağrını sıxaraq saxlayın · Daha yuxarı qalxmaq üçün beli əyməyin                           |
| Stula squat: 2 × 10          | Stulun qarşısında durun, qollar irəli · Geri oturaraq oturacağa yüngülcə toxunun, bütün ayaqla itələyərək qalxın · Stula yıxılmayın və dizlərin içəri yığılmasına imkan verməyin                        |
| Sağrı körpüsü: 2 × 12        | Arxası üstə, ayaqlar düz, omba genişliyində, dabanlar sağrıya yaxın · Dabanlarla itələyərək ombanı qaldırın, sağrını sıxaraq saxlayın · Daha yuxarı qalxmaq üçün beli əyməyin                           |
| Baldır qaldırma: 2 × 15      | Dik durun, tarazlıq üçün divardan tutun, daha geniş amplituda üçün pillədə · Bacardığınız qədər yuxarı qalxın, yavaş enin · Sıçratmayın və çəkini kiçik barmaqlara yuvarlatmayın                        |
| Split squat: hər ayağa 2 × 8 | Uzun addım duruşu, arxa daban qalxıq · Arxa dizi düz aşağı endirin, ön baldır təxminən şaquli, ön dabanla yuxarı qalxın · Ön dizin içəri yığılmasına imkan verməyin                                     |
| Plank: 2 × 30 san            | Bazular çiyinlərin altında, bədən başdan dabanlara bir xətdə · Sağrını sıxın və gövdəni gərin, sabit nəfəs alın · Ombanın sallanmasına imkan verməyin; lazım olsa, dizlərə enin                         |

09

05

## Bu baş verərsə, belə edin

|                                        |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qaçış intervalını bitirə bilmirsinizsə | Danışa biləcəyiniz tempə qədər yavaşlayın; yenə alınmırsa, əvvəlki həftəni təkrarlayın                                                                |
| Baldır sümüyündə ağrı olursa           | İki gün dincəlin, sonra son həftəni yumşaq səthlərdə təkrarlayın; ağrı 3/10-dan yuxarıdırsa və ya pisləşirsə, dayanın və fizioterapevtə müraciət edin |
| Böyründə sancı olursa                  | Yavaşlayın, əks ayaq yerə dəyəndə nəfəsi tam verin və qaçışdan 2 saat əvvəl böyük yeməklərdən qaçın                                                   |
| Bir həftəni buraxmısınızsa             | Tamamladığınız son həftəni təkrarlayın; iki və daha çox həftə fasilədən sonra iki həftə geri qaydın                                                   |
| Dərhal təngnəfəs olursunuzsa           | 5 dəqiqəlik cəld gəzinti ilə isinin və hər qaçış intervalına lazım bildiyinizdən yavaş başlayın                                                       |
| Qaçışdan sonra dizləriniz ağrıyorsa    | Addımı qısaldın, ayağı ombanın altına qoyun, güc kompleksini davam etdirin və davam edərsə, mütəxəssisə müraciət edin                                 |

06

## 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 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.                             |

|                         |                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tempo / interval</b> | Tempo: davamlı, sabit ağır qaçış. İnterval: aralarında bərpa olan daha qısa sürətli təkrarlar.        |
| <b>TDEE</b>             | Gündəlik ümumi enerji sərfi: idman və gündəlik aktivlik daxil olmaqla bir gündə yandırdığınız kalori. |
| <b>Hər kq-a protein</b> | Bədən çəkisinə əsaslanan gündəlik protein, məsələn, 1,6 q/kq 70 kg çəkili insan üçün 112 q deməkdir.  |
| <b>Lif hədəfi</b>       | Tərəvəz, meyvə, tam taxıllar və paxlalılardan gündə təxminən 25–30 q lif hədəfləyin.                  |



FƏSİL 04

---

# Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 8 dəqiqə qaçış

01

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $8 \times (1 \text{ dəq qaçış} + 1.5 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $8 \times (1 \text{ dəq qaçış} + 1.5 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $8 \times (1 \text{ dəq qaçış} + 1.5 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 9 dəqiqə qaçış

02

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $6 \times (1.5 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $6 \times (1.5 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $6 \times (1.5 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 12 dəqiqə qaçış

03

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $6 \times (2 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $6 \times (2 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $6 \times (2 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B.E                   | Ç.A                   | Ç.ƏR                  | C.A                   | C.ÜM                  | Ş.ƏN                  | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 15 dəqiqə qaçış

04

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $5 \times (3 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $5 \times (3 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $5 \times (3 \text{ dəq qaçış} + 2 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 15 dəqiqə qaçış

05

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $3 \times (5 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $3 \times (5 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $3 \times (5 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 16 dəqiqə qaçış

06

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $2 \times (8 \text{ dəq qaçış} + 4 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $2 \times (8 \text{ dəq qaçış} + 4 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $2 \times (8 \text{ dəq qaçış} + 4 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 20 dəqiqə qaçış

07

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $2 \times (10 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $2 \times (10 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $2 \times (10 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Hər məşqdə 30 dəqiqə qaçış

08

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1:  $2 \times (15 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 2:  $2 \times (15 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Qaçış 3:  $2 \times (15 \text{ dəq qaçış} + 3 \text{ dəq gəzinti})$
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

HƏFTƏ

20 dəqiqə fasiləsiz qaçış

09

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1: 20 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 2: 20 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 3: 20 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

## HƏFTƏ

## 25 dəqiqə fasiləsiz qaçış

10

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1: 25 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 2: 25 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 3: 25 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## 28 dəqiqə fasiləsiz qaçış

11

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1: 28 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 2: 28 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Qaçış 3: 28 dəq fasiləsiz yüngül qaçış
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

## HƏFTƏ

## Sizin 5 km

12

## HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Hər qaçış: isinmək üçün 5 dəq cəld gəzinti, soyumaq üçün 5 dəq gəzinti
- ☐ Qaçış 1: 5 km həftəsi: bir yüngül 20 dəqiqəlik qaçış, sonra 5 km-iniz
- ☐ Qaçış 2: 5 km həftəsi: bir yüngül 20 dəqiqəlik qaçış, sonra 5 km-iniz
- ☐ Qaçış 3: 5 km həftəsi: bir yüngül 20 dəqiqəlik qaçış, sonra 5 km-iniz
- ☐ Bu həftə iki dəfə: qaçışçılar üçün 10 dəqiqəlik güc kompleksi

|        | B . E                 | Ç . A                 | Ç Ə R                 | C . A                 | C Ü M                 | Ş Ə N                 | BAZ                   |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| EDİLDİ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERJİ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| YUXU   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

## HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

---

---

---

Nə mane oldu?

---

---

---

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

---

---

---

# Jurnallar

## JURNALLAR

# Qaçış jurnalı

| TARİX | MƏŞQ | MƏSAFƏ | VAXT | RPE | QEYDLƏR |
|-------|------|--------|------|-----|---------|
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |
|       |      |        |      |     |         |

## QEYDLƏR

## QEYDLƏR

## MƏNBƏLƏR

## 1. NHS: Get running with Couch to 5K

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

## 2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

## 3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

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