

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 07

19 EKİM 2026

Sıfırdan 5K günlüğün

Bugün olduğun yerden 5 km koşmaya 12 hafta

12

HAFTA

3

HAFTADA KOŞU

Henüz 1 dakika koşamıyorum

BAŞLANGIÇ NOKTASI

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05

Bu günlük nasıl kullanılır

Sandığından daha yavaş. Takılıp kalan yeni başlayanlar neredeyse her zaman fazla hızlı koşuyordur.

Koç notları

06

07

Program

Bugün olduğun yerden 5 km koşmaya 12 hafta

12 haftalık planın

08

10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

09

Teknik kütüphanesi

09

Bu olursa, bunu yap

10

Sözlük

10

12

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

25

Kayıtlar

Notlar

28

Kaynaklar

30

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Bugün olduğun yerden 5 km koşmaya 12 hafta

12

HAFTA

3

HAFTADA KOŞU

Henüz 1 dakika koşamıyorum

BAŞLANGIÇ NOKTASI

Sadece bitirmek

HEDEF TEMPO

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Hafta: 12

Haftada koşu: 3

Başlangıç noktası: Henüz 1 dakika koşamıyorum

Hedef tempo: Sadece bitirmek

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Sandığından daha yavaş. Takılıp kalan yeni başlayanlar neredeyse her zaman fazla hızlı koşuyordur.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Art arda olmayan günlerde koş.
- 02 Her koşuyu haftalık sayfalarda işaretle ve nasıl hissettirdiğini not et.
- 03 Kasların mı ağrıyor? Bir gün fazladan dinlen, sonra son antrenmanı tekrarla.
- 04 Son hafta için bir parkrun'a veya yerel bir 5 km koşusuna kaydol; bir tarih işi gerçek kılar.

“Kısa adımlar, gevşek omuzlar, ayacağın kalçanın altına bassın.”

KOÇ NOTLARI

- Sandığından daha yavaş. Takılıp kalan yeni başlayanlar neredeyse her zaman fazla hızlı koşuyordur.
- Koşu ayakkabını koşu mağazasından al; birkaçını dene ve en rahatını seç.
- Nefes nefese mi kaldın? Sorun ciğerlerde değil, tempoda. Nefesin düzelene kadar yavaşla.
- Uzun antrenmanlarda müzikle veya bir arkadaşınla koş.
- 5 km'nden sonra haftada üç kolay koşuya devam et ve keyfini çıkar.

BÖLÜM 03

Program

Bugün olduğun yerden 5 km koşmaya 12 hafta

01

Kolay ne kadar kolay?

Bu plandaki koşuların neredeyse hepsi kolay. Tam cümlelerle konuşamıyorsan yavaşla; yürüme molaları serbest.

- Kolay: sohbet edebilirsin (RPE 3–4).
- Koşu intervalleri: hâlâ cümlelerle konuşabilirsin (RPE 5).
- 5 km günü: son kilometrede rahat ama zorlayıcı.

02

12 haftalık planın

“Bir hafta çok zor geldiyse tekrarla. Bu normal ve yine de ilerleme sayılır.”

HAFTA	ANA KOŞU	SÜRE	EKSTRA
1	8 × (1 dk koşu + 1.5 dk yürüyüş)	30 min	—
2	6 × (1.5 dk koşu + 2 dk yürüyüş)	31 min	—
3	6 × (2 dk koşu + 2 dk yürüyüş)	34 min	—
4	5 × (3 dk koşu + 2 dk yürüyüş)	35 min	—
5	3 × (5 dk koşu + 3 dk yürüyüş)	34 min	—
6	2 × (8 dk koşu + 4 dk yürüyüş)	34 min	—
7	2 × (10 dk koşu + 3 dk yürüyüş)	36 min	—
8	2 × (15 dk koşu + 3 dk yürüyüş)	46 min	—
9	20 dk kesintisiz kolay koşu	30 min	—
10	25 dk kesintisiz kolay koşu	35 min	—
11	28 dk kesintisiz kolay koşu	38 min	—
12	5 km haftası: 20 dakikalık kolay bir koşu, ardından 5 km'n	40 min	—

08

03

10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

- Sandalyeye squat: 2 × 10
- Glute bridge: 2 × 12
- Calf raise: 2 × 15
- Split squat: her bacak 2 × 8
- Plank: 2 × 30 sn

04

Teknik kütüphanesi

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

EGZERSİZ	İPUÇLARI
Split squat	Uzun split duruş, arka topuk havada, eller belde veya ağırlık tutarak · Arka dizi düz aşağı indir, ön kaval kemiği dike yakın · Ön dizin içe çökmesin, arka ayaktan itme
Plank	Ön kollar omuzların altında, vücut baştan topuğa tek çizgide · Kalçanı sık ve karnına dürtülecekmiş gibi karnını sık, nefes al · Kalçan sarkmasın veya yukarı kalkmasın
Glute bridge	Sırtüstü, ayaklar yerde düz, kalça genişliğinde, topuklar kalçaya yakın · Topuklardan iterek kalçanı kaldır, kalçanı sıkarak bekle · Daha yükseğe çıkmak için belini kavislendirme
Sandalyeye squat: 2 × 10	Bir sandalyenin önünde dur, kollar önde · Oturağa hafifçe dokunacak şekilde geriye otur, tüm ayağınla iterek kalk · Sandalyeye çökme, dizlerin içe çökmesin
Glute bridge: 2 × 12	Sırtüstü, ayaklar yerde düz, kalça genişliğinde, topuklar kalçaya yakın · Topuklardan iterek kalçanı kaldır, kalçanı sıkarak bekle · Daha yükseğe çıkmak için belini kavislendirme
Calf raise: 2 × 15	Dik dur, denge için duvara tutun, daha fazla açıklık için basamakta yap · Olabildiğince yükseğe kalk, yavaşça in · Sektirme, serçe parmaklara doğru yuvarlanma
Split squat: her bacak 2 × 8	Uzun split duruş, arka topuk havada · Arka dizi düz aşağı indir, ön kaval kemiği dike yakın, ön topuktan iterek kalk · Ön dizin içe çökmesin
Plank: 2 × 30 sn	Ön kollar omuzların altında, vücut baştan topuğa tek çizgide · Kalçanı ve karnını sık, düzenli nefes al · Kalçan sarkmasın; gerekirse dizlerine in

09

05

Bu olursa, bunu yap

Bir koşu intervalini bitiremiyorsan	Konuşabileceğin bir tempoya yavaşla; yine olmuyorsa önceki haftayı tekrarla
Kaval kemiğinde ağrı oluyorsa	İki gün dinlen, sonra son haftayı yumuşak zeminde tekrarla; ağrı 3/10'un üzerindeyse veya kötüleşiyorsa dur ve bir fizyoterapistle görün
Yan ağrısı (karın ağrısı) oluyorsa	Yavaşla, karşı ayak yere basarken nefesini tamamen ver ve koşudan önceki 2 saatte büyük öğünlerden kaçın
Bir haftayı kaçırdıysan	Tamamladığın son haftayı tekrarla; iki hafta veya daha uzun ara verdiysen iki hafta geri dön
Hemen nefes nefese kalıyorsan	5 dakikalık tempolu yürüyüşle ısın ve her koşu intervaline gerekli görünenden daha yavaş başla
Koşulardan sonra dizlerin ağrıyorsa	Adımını kısalt, ayağın kalçanın altına bassın, kuvvet rutinine devam et ve geçmezse bir uzmana görün

06

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.

10

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

01

Antrenman başına 8 dakika koşu

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 8 × (1 dk koşu + 1.5 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 8 × (1 dk koşu + 1.5 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 8 × (1 dk koşu + 1.5 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Antrenman başına 9 dakika koşu

02

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 6 × (1.5 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 6 × (1.5 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 6 × (1.5 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Antrenman başına 12 dakika koşu

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 6 × (2 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 6 × (2 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 6 × (2 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

04

Antrenman başına 15 dakika koşu

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 5 × (3 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 5 × (3 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 5 × (3 dk koşu + 2 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Antrenman başına 15 dakika koşu

05

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 3 × (5 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 3 × (5 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 3 × (5 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Antrenman başına 16 dakika koşu

06

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 2 × (8 dk koşu + 4 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 2 × (8 dk koşu + 4 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 2 × (8 dk koşu + 4 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

07

Antrenman başına 20 dakika koşu

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 2 × (10 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 2 × (10 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 2 × (10 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

08

Antrenman başına 30 dakika koşu

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 2 x (15 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 2: 2 x (15 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Koşu 3: 2 x (15 dk koşu + 3 dk yürüyüş)
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

20 dakika kesintisiz koşu

09

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 20 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 2: 20 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 3: 20 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

25 dakika kesintisiz koşu

10

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 25 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 2: 25 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 3: 25 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

28 dakika kesintisiz koşu

11

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 28 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 2: 28 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Koşu 3: 28 dk kesintisiz kolay koşu
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

5 km'n

12

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Her koşu: ısınmak için 5 dk tempolu yürüyüş, soğumak için 5 dk yürüyüş
- ☐ Koşu 1: 5 km haftası: 20 dakikalık kolay bir koşu, ardından 5 km'n
- ☐ Koşu 2: 5 km haftası: 20 dakikalık kolay bir koşu, ardından 5 km'n
- ☐ Koşu 3: 5 km haftası: 20 dakikalık kolay bir koşu, ardından 5 km'n
- ☐ Bu hafta iki kez: 10 dakikalık koşucu kuvvet rutini

	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

Koşu günlüğü

[illegible]

NOTLAR

Grid area for notes.

NOTLAR

Grid area for notes.

KAYNAKLAR

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/>

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