

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 06

19 OKTYABR 2026

8 həftəlik gəzinti jurnalınız

Daha çox addım, yapon interval gəzintisi və maili günlər

4.500

BUGÜNKÜ ADDIM

10.000

8-Cİ HƏFTƏYƏ ADDIM HƏDƏFİ

7,0 km

HƏDƏFDƏ MƏSAFƏ

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Yaxşı ayaqqabı istənilən cihazdan daha vacibdir.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

Daha çox addım, yapon interval gəzintisi və maili günlər

Maili gəzinti

08

8 həftəlik planınız

08

Daha çox addım atmağın yolları

09

Gəzinti və yağ itirmə

09

Bu baş verərsə, belə edin

09

11

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

20

Jurnallar

Qeydlər

22

Mənbələr

24

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Daha çox addım, yapon interval gəzintisi və maili günlər

4.500

BUGÜNKÜ ADDIM

10.000

8-Cİ HƏFTƏYƏ ADDIM HƏDƏFİ

7,0 km

HƏDƏFDƏ MƏSAFƏ

+257 kcal

HƏDƏFDƏ ƏLAVƏ ENERJİ

4

HƏFTƏDƏ STRUKTURLU GƏZİNTİ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Bugünkü addım: 4.500

8-ci həftəyə addım hədəfi: 10.000

Hədəfdə məsafə: ≈ 7,0 km

Hədəfdə əlavə enerji: ≈ +257 kcal

Həftədə strukturlu gəzinti: 4

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

FƏSİL 02

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Yaxşı ayaqqabı istənilən cihazdan daha vacibdir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Addımları telefon və ya saatla izləyin; ayrı-ayrı günlərə yox, həftəlik ortalamaya baxın.
- 02 Strukturlu gəzintiləri istənilən günlərdə edin; həftəyə yayın.
- 03 Addım hədəfinə çatmasanız, növbəti gün əvəzini çıxmayın. Sadəcə davam edin.
- 04 Həftə asan gəlirsə, növbətinə hazırsınız.

“Qollarınızı yelləyin və dik durun; bu, sürətli
yerişi asanlaşdırır.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Yaxşı ayaqqabı istənilən cihazdan daha vacibdir.
- Hər əlavə gündəlik 1000 addım, təxminən 8000–10 000-ə qədər, daha yaxşı sağlamlıq göstəriciləri ilə əlaqələndirilir.
- İmkan olduqda çöldə gəzin; gün işığı yuxuya və əhvala kömək edir.
- Arıqlayarkən əzələni qorumaq üçün həftədə iki qısa güc məşqi əlavə edin.

FƏSİL 03

Program

Daha çox addım, yapon interval gəzintisi və maili günlər

01

Yapon interval gəzintisi

3 dəqiqə sürətli, sonra 3 dəqiqə yüngül yeriyn və təkrarlayın. Yaponiyada tədqiqatçılar müəyyən ediblər ki, bunu əksər günlər etmək formanı, ayaq gücünü və qan təzyiqini eyni müddət bir tempdə gəzməkdən daha çox yaxşılaşdırır.

- Sürətli o deməkdir ki, qısa ifadələrlə danışa bilərsiniz, amma oxuya bilmirsiniz (təxminən RPE 7).
- Yüngül nəfəsinizi bərpa etdiyiniz rahat gəzintidir.
- 3 dövrə ilə başlayın və 5 dövrəyə (30 dəqiqə) çatdırın.

02

Maili gəzinti

Yoxuşa yerimək daha çox enerji yandırır və qaçışın zərbəsi olmadan sağrı və baldırları işlədir. Bu plan maili 5%-dən 12%-ə doğru tədricən artırır.

03

8 həftəlik planınız

HƏFTƏ	ADDIM / GÜN	GƏZİNTİLƏR	MƏSAFƏ	ADDIMLARDAN ENERJİ
1	4.500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5.500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6.500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7.500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8.500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9.500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

Daha çox addım atmağın yolları

- Hər yeməkdən sonra 10 dəqiqə gəzin. Bu, qan şəkərinə də kömək edir.
- Bir dayanacaq əvvəl düşün və ya maşını uzaqda saxlayın.
- Zəng zamanı və ya podkast dinləyərkən gəzin.
- Üç mərtəbədən aşağı hər yerə pilləkənlə qalxın.
- Qısa bloklar üçün ayaq üstə masanın altına gəzinti padı qoyun.
- Dostunuzla həftəlik uzun gəzinti planlayın.

05

Gəzinti və yağ itirmə

Gəzinti aclığı çox artırmadan gündəlik sabit enerji sərfi əlavə edir. Mülayim kalori defisiti və kifayət qədər protein ilə birlikdə bu, yağ itirməyin ən davamlı yollarından biridir.

06

Bu baş verərsə, belə edin

Addım hədəfinə çatı bilmirsinizsə	Onu yeməklərdən sonra üç 10 dəqiqəlik gəzintiyə bölün və həftədə 500 addımdan çox əlavə etməyin
Baldır sümükləriniz və ya ayaqlarınız ağrıyarsa	Bir həftə gündəlik hədəfi azaldın, yumşaq səthlərdə gəzin, ayaqqabıları yoxlayın, ağrı davam edərsə, mütəxəssisə müraciət edin
Gəzinti darıxdırıcı olubsa	Marşrutu dəyişin, podkast əlavə edin, dostla gəzin və ya yoxuşlar və qısa cəld intervallar əlavə edin
Tərəzi tərpənmirsə	3–4 həftə vaxt verin, bel ölçüsünü və porsiyaları izləyin və addımları saxlayın; çəki sabit olanda da gəzinti sağlamlığa kömək edir
Hava mane olursa	Qaçış zolağından, ticarət mərkəzindən, pilləkənlərdən və ya evdə gəzinti videosundan istifadə edin; eyni şəkildə sayın
Qabarcıqlar əmələ gəlirsə	Nəmi çəkən corab geyinin, ayaqqabının barmaq ucunda baş barmaq eni qədər yer olduğuna əmin olun və sürtünən yerləri erkən örtün

07

Lüğət

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. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
3 x 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.
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.

03



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 4.500 addım

01

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 4.500
- ☐ İnterval gəzinti: 3 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 3 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 5% mailidə 15 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 5% mailidə 15 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: ən böyük yeməkdən sonra 10 dəqiqəlik gəzinti

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 5.500 addım

02

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 5.500
- ☐ İnterval gəzinti: 3 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 3 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 6% mailidə 18 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 6% mailidə 18 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: ən böyük yeməkdən sonra 10 dəqiqəlik gəzinti

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 6.500 addım

03

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 6.500
- ☐ İnterval gəzinti: 4 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 4 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 7% mailidə 21 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 7% mailidə 21 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: ən böyük yeməkdən sonra 10 dəqiqəlik gəzinti

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 7.500 addım

04

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 7.500
- ☐ İnterval gəzinti: 4 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 4 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 8% mailidə 24 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 8% mailidə 24 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: ən böyük yeməkdən sonra 10 dəqiqəlik gəzinti

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 8.500 addım

05

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 8.500
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 9% mailidə 27 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 9% mailidə 27 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: hər telefon zəngini ayaq üstə danışın

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 9.500 addım

06

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 9.500
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 10% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 10% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: hər telefon zəngini ayaq üstə danışın

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 10.000 addım

07

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 10.000
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 11% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 11% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: hər telefon zəngini ayaq üstə danışın

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Gündəlik hədəf: 10.000 addım

08

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gündəlik addım: 10.000
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ İnterval gəzinti: 5 × (3 dəq sürətli RPE 7 + 3 dəq yüngül)
- ☐ Maili gəzinti: 12% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Maili gəzinti: 12% mailidə 30 dəq, sabit temp, tutacaqlardan yapışmadan
- ☐ Vərdiş: hər telefon zəngini ayaq üstə danışın

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey



Jurnallar

JURNALLAR

Gündəlik addım jurnalı

QEYDLƏR

Grid area for notes.

Q E Y D L Ə R

MƏNBƏLƏR

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>
2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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