

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 06

19 EKİM 2026

8 haftalık yürüyüş günlüğün

Daha fazla adım, Japon interval yürüyüşü ve eğimli günler

4.500

BUGÜNKÜ ADIMIN

10.000

8. HAFTAYA KADAR ADIM HEDEFİ

7,0 km

HEDEFİNDEKİ MESAFE

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05

Bu günlük nasıl kullanılır

İyi ayakkabı her türlü cihazdan daha önemli.

Koç notları

06

07

Program

Daha fazla adım, Japon interval yürüyüşü ve eğimli günler

Eğimli yürüyüş

08

8 haftalık planın

08

Daha fazla adım atmanın yolları

09

Yürüyüş ve yağ kaybı

09

Bu olursa, bunu yap

09

11

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

20

Kayıtlar

Notlar

22

Kaynaklar

24

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Daha fazla adım, Japon interval yürüyüşü ve eğimli günler

4.500

BUGÜNKÜ ADIMIN

10.000

8. HAFTAYA KADAR ADIM HEDEFİ

7,0 km

HEDEFİNDEKİ MESAFE

+257 kcal

HEDEFİNDE EKSTRA ENERJİ

4

HAFTALIK PLANLI YÜRÜYÜŞ

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Bugünkü adımın: 4.500

8. haftaya kadar adım hedefi: 10.000

Hedefindeki mesafe: $\approx$ 7,0 kmHedefinde ekstra enerji: $\approx$ +257 kcal

Haftalık planlı yürüyüş: 4

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

İyi ayakkabı her türlü cihazdan daha önemli.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Adımlarını telefonun veya saatinle takip et; tek tek günlere değil, haftalık ortalamaya bak.
- 02 Planlı yürüyüşleri istediğin günlerde yap; haftaya yay.
- 03 Adım hedefini tutturamazsan ertesi gün telafi etmeye çalışma. Sadece devam et.
- 04 Bir hafta kolay gelmeye başladığında bir sonrakine hazırsın.

“Kollarını salla ve dik dur; hızlı yürümeyi kolaylaştırır.”

KOÇ NOTLARI

- İyi ayakkabı her türlü cihazdan daha önemli.
- Günlük her 1.000 ekstra adım, yaklaşık 8.000–10.000'e kadar daha iyi sağlık sonuçlarıyla ilişkili.
- Fırsat buldukça dışarıda yürü; gün ışığı uykuya ve ruh hâline iyi gelir.
- Kilo verirken kasını korumak için haftada iki kısa kuvvet antrenmanı ekle.

BÖLÜM 03

Program

Daha fazla adım, Japon interval yürüyüşü ve eğimli günler

01

Japon interval yürüyüşü

3 dakika hızlı, ardından 3 dakika rahat yürü ve tekrarla. Japonya'daki araştırmacılar, bunu haftanın çoğu günü yapmanın kondisyonu, bacak gücünü ve tansiyonu aynı süre tek tempoda yürümekten daha çok iyileştirdiğini buldu.

- Hızlı, kısa cümlelerle konuşabildiğin ama şarkı söyleyemediğin tempo demek (yaklaşık RPE 7).
- Rahat, nefesini toparladığın gevşek bir yürüyüş demek.
- 3 turla başla ve 5 tura (30 dakika) çık.

02

Eğimli yürüyüş

Yokuş yukarı yürümek daha çok enerji yakar ve koşunun darbesi olmadan kalça ve baldırları çalıştırır. Bu plan eğimi %5'ten %12'ye doğru kademeli artırır.

03

8 haftalık planın

HAFTA	ADIM / GÜN	YÜRÜYÜŞ	MESAFE	ADIMLARDAN 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 fazla adım atmanın yolları

- Her öğünden sonra 10 dakika yürü. Kan şekerine de iyi gelir.
- Bir durak önce in veya arabayı en uzak köşeye park et.
- Telefonda konuşurken veya podcast dinlerken yürü.
- Üç kattan az her yerde merdiven kullan.
- Kısa süreler için ayakta çalışma masasının altına bir yürüyüş bandı koy.
- Bir arkadaşınla haftalık uzun bir yürüyüş planla.

05

Yürüyüş ve yağ kaybı

Yürüyüş, açlığı pek artırmadan her gün düzenli enerji yakmanı sağlar. Ölçülü bir kalori açığı ve yeterli proteinle birleşince yağ kaybetmenin en sürdürülebilir yollarından biridir.

06

Bu olursa, bunu yap

Adım hedefine ulaşamıyorsan	Hedefi öğünlerden sonra üç adet 10 dakikalık yürüyüşe böl ve haftada 500 adımdan fazla ekleme
Kaval kemiklerin veya ayakların ağrıyorsa	Günlük hedefi bir haftalığına düşür, daha yumuşak zeminlerde yürü, ayakkabılarını kontrol et ve ağrı geçmezse bir uzmana görün
Yürüyüş sıkıcı gelmeye başladıysa	Rotanı değiştir, bir podcast aç, bir arkadaşınla yürü veya yokuşlar ve kısa tempolu intervaller ekle
Tartı kıpırdamıyorsa	3–4 hafta zaman tanı, belini ve porsiyonlarını takip et ve adımlara devam et; kilo sabit olsa bile yürüyüş sağlığına iyi gelir
Hava durumu engel oluyorsa	Koşu bandı, alışveriş merkezi, merdiven veya evde yürüyüş videosu kullan; hepsi aynı sayılır
Ayağın su topluyorsa	Nemi uzaklaştıran çoraplar giy, ayakkabının burnunda bir başparmak genişliğinde boşluk olduğundan emin ol ve sürtünen noktaları erkenden kapat

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.
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

Günlük hedef: 4.500 adım

01

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 4.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 3 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 3 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %5 eğimde 15 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %5 eğimde 15 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: en büyük öğünüden sonra 10 dakikalık yürüyüş

	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

Günlük hedef: 5.500 adım

02

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 5.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 3 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 3 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %6 eğimde 18 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %6 eğimde 18 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: en büyük öğünüden sonra 10 dakikalık yürüyüş

	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

Günlük hedef: 6.500 adım

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 6.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 4 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 4 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %7 eğimde 21 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %7 eğimde 21 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: en büyük öğünüden sonra 10 dakikalık yürüyüş

	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

Günlük hedef: 7.500 adım

04

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 7.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 4 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 4 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %8 eğimde 24 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %8 eğimde 24 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: en büyük öğünüden sonra 10 dakikalık yürüyüş

	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

Günlük hedef: 8.500 adım

05

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 8.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %9 eğimde 27 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %9 eğimde 27 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: her telefon görüşmesini ayakta yap

	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

Günlük hedef: 9.500 adım

06

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 9.500
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %10 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %10 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: her telefon görüşmesini ayakta yap

	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

Günlük hedef: 10.000 adım

07

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 10.000
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %11 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %11 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: her telefon görüşmesini ayakta yap

	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

Günlük hedef: 10.000 adım

08

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Günlük adım: 10.000
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ İnterval yürüyüş: 5 × (RPE 7 hızında 3 dk hızlı + 3 dk rahat)
- ☐ Eğimli yürüyüş: %12 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Eğimli yürüyüş: %12 eğimde 30 dk, sabit tempo, tutunmadan
- ☐ Alışkanlık: her telefon görüşmesini ayakta yap

	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 adım kaydı

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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>

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