

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 05

19 EKİM 2026

28 günlük duvar pilatesi günlüğün

Sana göre ayarlanmış, duvar destekli 15 dakikalık
antrenmanlar

20

28 GÜNDE ANTRENMAN

15 min

ANTRENMAN SÜRESİ

Tüm vücut

ODAK

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05

Bu günlük nasıl kullanılır

Yavaş ve kontrollü, hızlıdan iyidir; yanma eklemde değil, her zaman kasta olmalı.

Koç notları

06

07

Program

Sana göre ayarlanmış, duvar destekli 15 dakikalık antrenmanlar

28 günlük takvimin

08

Hareket kütüphanesi

10

Bu olursa, bunu yap

11

Sözlük

11

13

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

18

Kayıtlar

Notlar

20

Kaynaklar

22

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Sana göre ayarlanmış, duvar destekli 15 dakikalık antrenmanlar

20

28 GÜNDE ANTRENMAN

15 min

ANTRENMAN SÜRESİ

Tüm vücut

ODAK

17

HAREKETLER

51 kcal

ANTRENMAN BAŞINA ENERJİ

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

28 günde antrenman: 20

Antrenman süresi: 15 min

Odak: Tüm vücut

Hareketler: 17

Antrenman başına enerji: ≈ 51 kcal

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Yavaş ve kontrollü, hızlıdan iyidir; yanma eklemde değil, her zaman kasta olmalı.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Enerjinin düşük olduğu günlerde bile günün antrenmanını yap; 10 dakika da sayılır.
- 02 Daireyi işaretle, sonra en zor hareketi ne kadar tuttuğunu yaz.
- 03 Bir günü mü kaçırdın? Bir sonrakiyle devam et. İkisini birden yapma.
- 04 28. günde planı bir üst seviyede veya daha uzun antrenmanlarla tekrarla.

“Kaldırırken veya iterken nefes ver; geri dönerken nefes al.”

KOÇ NOTLARI

- Yavaş ve kontrollü, hızlıdan iyidir; yanma eklemde değil, her zaman kasta olmalı.
- Yerde yapılan hareketlerde belini hafifçe zemine temas ettir.
- Pilates güç ve duruş kazandırır; kalp sağlığı ve kalori yakımı için yürüyüşle birleştir.
- Günlük hayatta kendini daha güçlü hissetmek, işe yaradığının en iyi işareti.

BÖLÜM 03

Program

Sana göre ayarlanmış, duvar destekli 15 dakikalık antrenmanlar

01

Duvarını hazırla

- Önünde yaklaşık 2 metre boş zemin olan düz, boş bir duvar.
- Sırtının ve kalçanın altına bir mat veya katlanmış battaniye.
- Ayakların kaymasın diye çıplak ayak veya kaydırmaz çorap.
- Bir zamanlayıcı: telefonundaki interval zamanlayıcısı veya bu günlükteki süreler.

02

28 günlük takvimin

GÜN	ODAK	HAREKETLER	ÇALIŞMA / DİNLENME
1	Tüm vücut	Duvarda glute bridge · Duvarda oturma · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Duvarda clam · Duvarda roll-down	3 tur · 25 sn çalış / 15 sn dinlen
2	Tüm vücut	Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Toe tap · Duvar şınavı · Duvarda roll-down · Duvarda göğüs açma	3 tur · 25 sn çalış / 15 sn dinlen
3	Tüm vücut	Toe tap · Duvar şınavı · Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda göğüs açma · Duvarda arka bacak esnetme	3 tur · 25 sn çalış / 15 sn dinlen
4	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
5	Tüm vücut	Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Duvarda oturma · Duvarda arka bacak esnetme · Duvarda clam	3 tur · 25 sn çalış / 15 sn dinlen
6	Tüm vücut	Duvarda glute bridge · Duvarda oturma · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Duvarda clam · Duvarda roll-down	3 tur · 25 sn çalış / 15 sn dinlen
7	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
8	Tüm vücut	Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Toe tap · Duvar şınavı · Duvarda roll-down · Duvarda göğüs açma	2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
9	Tüm vücut	Toe tap · Duvar şınavı · Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda göğüs açma · Duvarda arka bacak esnetme	2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
10	Tüm vücut	Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Duvarda oturma · Duvarda arka bacak esnetme · Duvarda clam	2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
11	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	

GÜN	ODAK	HAREKETLER	ÇALIŞMA / DİNLENME
12	Tüm vücut	Duvarda glute bridge · Duvarda oturma · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Duvarda clam · Duvarda roll-down	2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
13	Tüm vücut	Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Toe tap · Duvar şınavı · Duvarda roll-down · Duvarda göğüs açma	2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
14	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
15	Tüm vücut	Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Toe tap · Duvar plankı · Duvarda roll-down · Hundred (ayaklar duvarda)	2 tur · 35 sn çalış / 15 sn dinlen
16	Tüm vücut	Toe tap · Duvar plankı · Duvar şınavı · Wall angel · Hundred (ayaklar duvarda) · Duvarda göğüs açma	2 tur · 35 sn çalış / 15 sn dinlen
17	Tüm vücut	Duvar şınavı · Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Duvarda göğüs açma · Duvarda arka bacak esnetme	2 tur · 35 sn çalış / 15 sn dinlen
18	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
19	Tüm vücut	Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Bridge march · Duvarda oturma · Duvarda arka bacak esnetme · Duvarda clam	2 tur · 35 sn çalış / 15 sn dinlen
20	Tüm vücut	Bridge march · Duvarda oturma · Duvarda squat pulse · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda clam · Bacak çevirme	2 tur · 35 sn çalış / 15 sn dinlen
21	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
22	Tüm vücut	Toe tap · Duvar plankı · Duvar şınavı · Wall angel · Hundred (ayaklar duvarda) · Duvarda göğüs açma	2 tur · 40 sn çalış / 15 sn dinlen
23	Tüm vücut	Duvar şınavı · Wall angel · Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Duvarda göğüs açma · Duvarda arka bacak esnetme	2 tur · 40 sn çalış / 15 sn dinlen
24	Tüm vücut	Duvarda calf raise · Duvarda glute bridge · Bridge march · Duvarda oturma · Duvarda arka bacak esnetme · Duvarda clam	2 tur · 40 sn çalış / 15 sn dinlen
25	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	
26	Tüm vücut	Bridge march · Duvarda oturma · Duvarda squat pulse · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda clam · Bacak çevirme	2 tur · 40 sn çalış / 15 sn dinlen
27	Tüm vücut	Duvarda squat pulse · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvarda dead bug · Toe tap · Bacak çevirme · Duvarda roll-down	2 tur · 40 sn çalış / 15 sn dinlen
28	Dinlen veya yürü	20 dakikalık yürüyüş veya hafif esneme	

Hareket kütüphanesi

EGZERSİZ	NASIL YAPILIR
Duvarda glute bridge	Ayakların duvarda düz, dizlerin 90° olacak şekilde uzan. Topuklarından it, kalçanı kaldır, kalçanı sık, yavaşça indir.
Duvarda oturma	Sırtın duvarda düz, dizlerin bükülene kadar aşağı kay (90°'den aşağı değil). Düzenli nefes alarak bekle.
Yan yatarak bacak kaldırma	Yan yat, ayak tabanların duvara dayalı. Üstteki bacağı topuğunu duvarda kaydırarak kaldır, yavaşça indir.
Duvarda dead bug	Sırtüstü yat, ellerinle üstündeki duvara bastır. Karşı bacağı yavaşça indir, belini yerde tut.
Duvarda clam	Yan yat, ayakların duvarda, dizlerin bükülü. Ayaklarını bitişik tutarak üstteki dizini aç, yavaşça kapat.
Duvarda roll-down	Sırtın duvarda dur. Omurlarını tek tek bırakarak aşağı kıvrıl, sonra aynı şekilde yukarı çık.
Toe tap	Dizlerin 90° bükülü, ayakların duvarda uzan. Bir ayağını indirip yere dokundur, geri getir, değiştir.
Duvar şınavı	Ellerin göğüs hizasında duvarda, vücudun düz. Göğsünü duvara yaklaştı ve geri it.
Duvarda göğüs açma	Ön kolun omuz hizasında duvarda, göğsünü yavaşça diğer tarafa çevir. Her iki tarafta 30 saniye nefes al.
Wall angel	Sırtın, başın ve kolların duvarda. Kollarını kar meleği yapar gibi yukarı aşağı kaydır.
Duvarda calf raise	Ellerin hafifçe duvarda, 2 saniyede parmak uçlarına yüksel, 2 saniyede in.
Duvarda arka bacak esnetme	Bir kapı aralığında veya duvar köşesinde, bir bacağın duvara dayalı uzan. Gevşe ve nefes al.
Duvar plankı	Eller yerde, ayaklarını duvarda kalça hizasına kadar yürüt. Vücudunu düz bir çizgide tut.
Hundred (ayaklar duvarda)	Ayaklar duvarda, baş ve omuzlar kalkık; 5'te nefes alıp 5'te verirken kollarını pompala.
Bridge march	Duvar köprüsünde kal ve kalçanı düz tutarak ayaklarını sırayla duvardan kaldır.
Duvarda squat pulse	Duvarda oturma pozisyonundan birkaç santimetre yukarı aşağı küçük hareketler yap.
Bacak çevirme	Sırtüstü, bir ayak duvarda, diğer bacak yukarıda. Her yöne 5 küçük daire çiz.

04

Bu olursa, bunu yap

Köprülerde veya bacak çalışmalarında belin ağrıyorsa	Belini hafifçe yere bastır, hareket açıklığını kısalt ve kaldırmadan önce kalçanı sık
Hundred veya teaser'da boynun zorlanıyorsa	Başını matta tut veya bir elinle destekle ve çeneden değil, karından çalış
Ayakların duvarda kayıyorsa	Çıplak ayakla veya kaydırmaz çorapla çalış ve matını dizlerin 90° olacak şekilde konumlandır
Antrenmanlar çok kolay geliyorsa	Her tekrarın inişini 3 saniyeye yavaşlat, bir duraklama ekle, sonra tek bacak versiyonlarına geç
Birkaç gün atladıysan	Bugün en kısa antrenmanla yeniden başla; istikrar, kusursuz bir seriden iyidir
Bir eklemden efor değil ağrı hissediyorsan	O hareketi atla, daha kolay versiyonunu seç ve devam ederse bir fizyoterapistle görün

05

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

Hareketleri öğren

01

Hareket başına 25 saniye • 3 tur

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 1: Duvar da glute bridge • Duvar da oturma • Yan yatarak bacak kaldırma • Duvar da dead bug • Duvar da clam • Duvar da roll-down — 3 tur • 25 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 2: Yan yatarak bacak kaldırma • Duvar da dead bug • Toe tap • Duvar şnavı • Duvar da roll-down • Duvar da göğüs açma — 3 tur • 25 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 3: Toe tap • Duvar şnavı • Wall angel • Duvar da calf raise • Duvar da göğüs açma • Duvar da arka bacak esnetme — 3 tur • 25 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 5: Wall angel • Duvar da calf raise • Duvar da glute bridge • Duvar da oturma • Duvar da arka bacak esnetme • Duvar da clam — 3 tur • 25 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 6: Duvar da glute bridge • Duvar da oturma • Yan yatarak bacak kaldırma • Duvar da dead bug • Duvar da clam • Duvar da roll-down — 3 tur • 25 sn çalış / 15 sn dinlen

	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

Daha uzun tut

02

Hareket başına 30 saniye · 2 tur

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 8: Yan yatarak bacak kaldırma · Duvar da dead bug · Toe tap · Duvar şınavı · Duvar da roll-down · Duvar da göğüs açma — 2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 9: Toe tap · Duvar şınavı · Wall angel · Duvar da calf raise · Duvar da göğüs açma · Duvar da arka bacak esnetme — 2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 10: Wall angel · Duvar da calf raise · Duvar da glute bridge · Duvar da oturma · Duvar da arka bacak esnetme · Duvar da clam — 2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 12: Duvar da glute bridge · Duvar da oturma · Yan yatarak bacak kaldırma · Duvar da dead bug · Duvar da clam · Duvar da roll-down — 2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 13: Yan yatarak bacak kaldırma · Duvar da dead bug · Toe tap · Duvar şınavı · Duvar da roll-down · Duvar da göğüs açma — 2 tur · 30 sn çalış / 15 sn dinlen

	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

Zorluğu artır

03

Hareket başına 35 saniye • 2 tur

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 15: Yan yatarak bacak kaldırma • Duvarda dead bug • Toe tap • Duvar plankı • Duvarda roll-down • Hundred (ayaklar duvarda) — 2 tur • 35 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 16: Toe tap • Duvar plankı • Duvar şnavı • Wall angel • Hundred (ayaklar duvarda) • Duvarda göğüs açma — 2 tur • 35 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 17: Duvar şnavı • Wall angel • Duvarda calf raise • Duvarda glute bridge • Duvarda göğüs açma • Duvarda arka bacak esnetme — 2 tur • 35 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 19: Duvarda calf raise • Duvarda glute bridge • Bridge march • Duvarda oturma • Duvarda arka bacak esnetme • Duvarda clam — 2 tur • 35 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 20: Bridge march • Duvarda oturma • Duvarda squat pulse • Yan yatarak bacak kaldırma • Duvarda clam • Bacak çevirme — 2 tur • 35 sn çalış / 15 sn dinlen

	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

Ustalaş

04

Hareket başına 40 saniye • 2 tur

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 22: Toe tap • Duvar plankı • Duvar şınavı • Wall angel • Hundred (ayaklar duvarda) • Duvarda göğüs açma — 2 tur • 40 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 23: Duvar şınavı • Wall angel • Duvarda calf raise • Duvarda glute bridge • Duvarda göğüs açma • Duvarda arka bacak esnetme — 2 tur • 40 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 24: Duvarda calf raise • Duvarda glute bridge • Bridge march • Duvarda oturma • Duvarda arka bacak esnetme • Duvarda clam — 2 tur • 40 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 26: Bridge march • Duvarda oturma • Duvarda squat pulse • Yan yatarak bacak kaldırma • Duvarda clam • Bacak çevirme — 2 tur • 40 sn çalış / 15 sn dinlen
- Gün 27: Duvarda squat pulse • Yan yatarak bacak kaldırma • Duvarda dead bug • Toe tap • Bacak çevirme • Duvarda roll-down — 2 tur • 40 sn çalış / 15 sn dinlen

	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

28 günlük kayıt

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. NHS: Strength and flexibility exercises
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

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