

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 11

19 OKTYABR 2026

Zona 2 və VO2 max jurnalınız

Uzunmüddətli sağlamlıq üçün on iki həftəlik yüngül aerob
baza və həftədə bir ağır məşq

131–143 bpm

ZONA 2-NİZ

177 bpm

TƏXMİNİ MAKSİMAL NƏBZ

180 min / həftə

ZONA 2 HƏDƏFİ

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03**Rəqəmləriniz**

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05**Bu jurnalдан necə istifadə etməli**

Çoxları yüngül günlərini çox ağır qaçır. Məqsəd daha yavaş olmaqdır.

Məşqçi qeydləri

06

07**Program**

Uzunmüddətli sağlamlıq üçün on iki həftəlik yüngül aerob baza və həftədə bir ağır məşq

12 həftəlik planınız

08

Norveç 4×4

09

Məşq növünü seçmək

09

Bu baş verərsə, belə edin

09

Lüğət

10

11**Həftəlik səhifələr**

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

24**Jurnallar**

Qeydlər

27

Mənbələr

29

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Uzunmüddətli sağlamlıq üçün on iki həftəlik yüngül aerob baza və həftədə bir ağır məşq

131–143 bpm 177 bpm

ZONA 2-NİZ

TƏXMİNİ MAKSİMAL NƏBZ

180 min / həftə 90 min

ZONA 2 HƏDƏFİ

BAŞLANĞIC

160–171 bpm

4×4 İNTERVAL ZONASI

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KİLOPACE

Zona 2-niz: 131–143 bpm

Təxmini maksimal nəbz: 177 bpm

Zona 2 hədəfi: 180 min / həftə

Başlanğıc: 90 min

4×4 interval zonasi: 160–171 bpm

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

FƏSİL 02

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Çoxları yüngül günlərini çox ağır qaçır. Məqsəd daha yavaş olmaqdır.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01** İmkan varsa, sinə kəmərinə istifadə edin; bilək sensorları yüksək intensivlikdə yanılır.
- 02** Zona 2-ni həftəyə yayın; bir uzun məşq üstəgəl daha qısalar ən yaxşı işləyir.
- 03** 4×4-ü ən uzun məşqinizdən ən azı iki gün aralı saxlayın.
- 04** Sakit nəbzinizi hər dörd həftədən bir yenidən ölçün; düşəndə zonalarınız dəyişir.

“Nəbz istidə, kofeindən və pis yuxudan sonra
yuxarı sürüşür; aralıqda qalmaq üçün
yavaşlayın.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Çoxları yüngül günlərini çox ağır qaçır. Məqsəd daha yavaş olmaqdır.
- 6–8 həftə ərzində sakit nəbz düşməsinə və zona 2 tempinin yaxşılaşmasını gözləyin.
- Həftədə iki dəfə güc məşqi kardio ilə yanaşı əzələni və sümükləri qoruyur.
- 75 dəqiqədən uzun məşqlərdə su və bir az karbohidratla enerji alın.
- Kardiorespirator forma uzunmüddətli sağlamlığın ən güclü göstəricilərindən biridir. Ardıcılıq intensivlikdən üstündür.

FƏSİL 03

Program

Uzunmüddətli sağlamlıq üçün on iki həftəlik yüngül aerob
baza və həftədə bir ağır məşq

01

Zona 2 necə hiss olunur

“Tam cümlələrlə danışa bilərsinizə, amma oxumaq istəmirsinizə, zona 2-dəsiniz.”

Zona 2 nəfəsin nəzərəcarpacaq dərəcədə ağırlaşdığı nöqtədən bir az aşağıda sabit aerob işdir. O, digər bütün forma növlərini asanlaşdıran mitoxondri və kapilyarları qurur və əksər günlər təkrarlamaq üçün kifayət qədər yüngüldür. Aşağıdakı rəqəmləriniz Tanaka maksimal nəbz tənliyindən gəlir; sakit nəbzinizi vermisinizə, ondan da istifadə olunur.

ZONA	BPM	NECƏ HİSS OLUNUR
Zona 1 • bərpa	120–131	Çox yüngül, isinmə və bərpa günləri
Zona 2 • aerob baza	131–143	Sabit, söhbət tempi, burunla nəfəs mümkündür
Zona 4 • 4x4 intervalları	160–171	Ağır; hər dəfə bir neçə söz

02

12 həftəlik planınız

HƏFTƏ	MƏRHƏLƏ	DƏQİQƏ	4 x 4
1	Baza	90 min	—
2	Baza	100 min	—
3	Baza	115 min	—
4	deload	95 min	—
5	İnkişaf	135 min	Bəli
6	İnkişaf	145 min	Bəli
7	İnkişaf	160 min	Bəli
8	deload	125 min	—

HƏFTƏ	MƏRHƏLƏ	DƏQİQƏ	4×4
9	Pik	180 min	Bəli
10	Pik	180 min	Bəli
11	Pik	180 min	Bəli
12	deload	135 min	—

03

Norveç 4×4

Maksimal nəbzin 85–95%-ində dörd 4 dəqiqəlik interval, aralarında 3 dəqiqəlik yüngül bərpa. 2007-ci il tədqiqatında bu format VO2 max-ı orta sabit tempdə edilən eyni işdən daha çox yaxşılaşdırıb.

- Birinci interval nəzarətli, sonuncu ağır, amma bitirilə bilən hiss olunmalıdır.
- Nəbz geri qalır: hər intervalın birinci dəqiqəsini saata yox, nəfəsə görə qiymətləndirin.
- Ağır qaçış oynaqlarınızı ağrıdırsa, velosiped, avarçəkmə və ya yoxuşdan istifadə edin.

04

Məşq növünü seçmək

- Gəzinti: düz yerdə gəzinti artıq zona 2-yə çatmayanda maili və ya çəkili jilet əlavə edin.
- Qaçış: zona 2 adətən gözlədiyinizdən xeyli yavaşdır; aralıqda qalmaq üçün yoxuşları yeriyərək keçin.
- Velosiped: uzun məşqlərdə sabit nəbzi saxlamağın ən asan və oynaqlar üçün ən yumşaq yolu.
- Avarçəkmə: çəkiş tempini təxminən 18–22 saxlayın və ayaqlarla itələyin.

05

Bu baş verərsə, belə edin

Qaçanda nəbziniz zona 2-dən yuxarı qalxırsa

Yoxuşları yeriyərək keçin və ya velosipedə keçin; zona 2 tempi həftələr ərzində yaxşılaşır

Saatınız və danışiq testi uyğun gəlmirsə

Danışıq testinə etibar edin və kəməri yoxlayın; bilək sensorları yanılır

4×4 sizi günlərlə əldən salırsa

Hər intervalı 3 dəqiqəyə qısaltın və bərpaları saxlayın

Sakit nəbz adi haldan 5+ vurğu yüksəkdirsə	Günü yüngül keçirin və ya dincəlin; bərpa olunmamısınız və ya xəstələnilirsiniz
Vaxtınız azdırsa	Həftəsonu bir uzun məşq, iş günləri isə qısa məşqlər edin
Sinədə ağrı, huşunu itirmə hissi və ya qeyri-müntəzəm nəbz hiss edirsinizsə	Dayanın və tibbi yardım alın

06

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 ≈ 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.
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.



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Baza

01

Bu həftə 90 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Baza

02

Bu həftə 100 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Baza

03

Bu həftə 115 dəqiqə zona 2 • 131–143 vuruğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 49 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

deload

04

Bu həftə 95 dəqiqə zona 2 • 131–143 vuruğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 25 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 46 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İnkişaf

05

Bu həftə 135 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 45 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 45 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 68 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İnkişaf

06

Bu həftə 145 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 50 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 50 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 75 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İnkişaf

07

Bu həftə 160 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 55 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 55 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 82 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

deload

08

Bu həftə 125 dəqiqə zona 2 • 131–143 vuruğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 30 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vuruğu/dəq-də 59 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Pik

09

Bu həftə 180 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 90 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Pik

10

Bu həftə 180 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 90 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Pik

11

Bu həftə 180 dəqiqə zona 2 • 131–143 vurğu/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 60 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vurğu/dəq-də 90 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Norveç 4×4: 10 dəq yüngül, sonra 4 × (160–171 vurğu/dəq-də 4 dəq + 3 dəq yüngül), 5 dəq yüngül
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

deload

12

Bu həftə 135 dəqiqə zona 2 • 131–143 vuru/dəq

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Zona 2: 131–143 vuru/dəq-də 35 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuru/dəq-də 35 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Zona 2: 131–143 vuru/dəq-də 35 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Uzun zona 2: 131–143 vuru/dəq-də 72 dəq seçiminizə görə gəzinti, velosiped və ya avarçəkmə
- ☐ Bu həftə iki dəfə: 20 dəqiqəlik bütün bədən güc məşqi

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

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey



Jurnallar

JURNALLAR

Kardio journali

TARİX	MƏŞQ	DƏQİQƏ	ORTA NƏBZ	QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. 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