

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 11

19 EKİM 2026

Zon 2 ve VO2 max günlüğün

Uzun vadeli sağlık için on iki hafta kolay aerobik temel ve
haftada bir zor antrenman

131–143 bpm

SENİN ZON 2'N

177 bpm

TAHMİNİ MAKSİMUM NABİZ

180 min / hafta

ZON 2 HEDEFİ

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Çoğu kişi kolay günlerini fazla zor koşar. Asıl amaç daha yavaş olmak.

Koç notları

06

07**Program**

Uzun vadeli sağlık için on iki hafta kolay aerobik temel ve haftada bir zor antrenman

12 haftalık planın

08

Norveç 4x4

09

Yöntemini seçmek

09

Bu olursa, bunu yap

09

Sözlük

10

11**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretle

24**Kayıtlar**

Notlar

27

Kaynaklar

29

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Uzun vadeli sağlık için on iki hafta kolay aerobik temel ve haftada bir zor antrenman

131–143 bpm 177 bpm

SENİN ZON 2'N

TAHMİNİ MAKSİMUM NABİZ

180 min / hafta 90 min

ZON 2 HEDEFİ

BAŞLANGIÇ

160–171 bpm

4×4 İNTERVAL BÖLGESİ

BAŞLAMADAN ÖNCE

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

CEP KARTI

KİLOPACE

Senin zon 2'n: 131–143 bpm

Tahmini maksimum nabız: 177 bpm

Zon 2 hedefi: 180 min / hafta

Başlangıç: 90 min

4×4 interval bölgesi: 160–171 bpm

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Çoğu kişi kolay günlerini fazla zor koşar. Asıl amaç daha yavaş olmak.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Mümkünse göğüs bandı tak; bilek sensörleri yüksek yoğunlukta sapar.
- 02 Zon 2'yi haftaya yay; bir uzun antrenman ve birkaç kısa antrenman en iyi sonucu verir.
- 03 4×4'ü en uzun antrenmanından en az iki gün uzak tut.
- 04 Dinlenik nabzını her dört haftada bir yeniden ölç; düştüğünde bölgelerin de değişir.

“Sıcakta, kafeinden sonra ve kötü uykunun ardından nabız yükselir; aralıkta kalmak için yavaşla.”

KOÇ NOTLARI

- Çoğu kişi kolay günlerini fazla zor koşar. Asıl amaç daha yavaş olmak.
- 6–8 hafta içinde dinlenik nabzının düşmesini ve zon 2 temponun iyileşmesini bekle.
- Haftada iki kez kuvvet antrenmanı, kardiyonun yanında kaslarını ve kemiklerini korur.
- 75 dakikayı aşan uzun antrenmanlarda su ve biraz karbonhidrat al.
- Kardiyorespiratuvar kondisyon, uzun vadeli sağlığın en güçlü göstergelerinden biridir. İstikrar yoğunluktan iyidir.

BÖLÜM 03

Program

Uzun vadeli sağlık için on iki hafta kolay aerobik temel ve haftada bir zor antrenman

01

Zon 2 nasıl hissettirir

“Tam cümlelerle konuşabiliyor ama şarkı söylemek istemiyorsan zon 2'desin.”

Zon 2, nefesin belirgin şekilde zorlaştığı noktanın hemen altında yapılan düzenli aerobik çalışmadır. Diğer her tür kondisyonu kolaylaştıran mitokondri ve kılcıl damarları geliştirir ve haftanın çoğu günü tekrarlanacak kadar kolaydır. Aşağıdaki değerlerin Tanaka maksimum nabız denkleminde gelir; dinlenik nabzını verdiysen o da kullanılır.

BÖLGE	BPM	NASIL HİSSETTİRİR
Bölge 1 · toparlanma	120–131	Çok kolay; ısınma ve toparlanma günleri
Bölge 2 · aerobik temel	131–143	Sabit, sohbet edilebilir, burundan nefes alınabilir
Bölge 4 · 4x4 intervaller	160–171	Zor; ancak birkaç kelime konuşulur

02

12 haftalık planın

HAFTA	EVRE	DAKİKA	4x4
1	Temel	90 min	—
2	Temel	100 min	—
3	Temel	115 min	—
4	deload	95 min	—
5	Gelişim	135 min	Evet
6	Gelişim	145 min	Evet
7	Gelişim	160 min	Evet
8	deload	125 min	—

08

HAFTA	EVRE	DAKİKA	4×4
9	Zirve	180 min	Evet
10	Zirve	180 min	Evet
11	Zirve	180 min	Evet
12	deload	135 min	—

03

Norveç 4×4

Maksimum nabzın %85–95'inde dört adet 4 dakikalık interval, aralarda 3 dakika kolay toparlanma. 2007 tarihli bir çalışmada bu format, aynı işin orta yoğunlukta sabit tempoda yapılmasına göre VO2 max'ı daha çok artırdı.

- İlk interval kontrollü hissettirmeli; sonuncusu zor ama bitirilebilir.
- Nabız geriden gelir: her intervalin ilk dakikasını saate göre değil, nefesine göre değerlendir.
- Zorlu koşu eklemlerini ağrıyorsa bisiklet, kürek veya yokuş kullan.

04

Yöntemini seçmek

- Yürüyüş: düz yürüyüş artık seni zon 2'ye çıkarmıyorsa eğim veya ağırlık yeleği ekle.
- Koşu: zon 2 genellikle beklediğinden çok daha yavaştır; aralıkta kalmak için yokuşları yürü.
- Bisiklet: uzun antrenmanlarda nabızı sabit tutmanın en kolay ve eklemlere en nazik yolu.
- Kürek: çekiş hızını dakikada 18–22 civarında tut ve bacaklarla it.

05

Bu olursa, bunu yap

Koşarken nabzın zon 2'nin üstüne fırlıyorsa	Yokuşları yürü veya bisiklete geç; zon 2 temposu birkaç hafta içinde iyileşir
Saatin ile konuşma testi uyuşmuyorsa	Konuşma testine güven ve bandı kontrol et; bilek sensörleri sapar
4×4 seni günlerce bitkin bırakıyorsa	Her intervali 3 dakikaya kısalt ve toparlanmaları koru
Dinlenik nabzın normalden 5+ atım yüksekse	O günü kolay geçir veya dinlen; yeterince toparlanmamışsın ya da hastalanıyorsun

Vaktin azsa	Hafta sonu bir uzun antrenman, hafta içi kısa antrenmanlar yap
Göğüs ağrısı, bayılacak gibi olma veya düzensiz nabız hissedersen	Dur ve tıbbi yardım iste

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.
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

Temel

01

Bu hafta 90 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Temel

02

Bu hafta 100 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Temel

03

Bu hafta 115 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 49 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

deload

04

Bu hafta 95 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 25 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 46 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Gelişim

05

Bu hafta 135 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 45 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 45 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 68 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Gelişim

06

Bu hafta 145 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 50 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 50 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 75 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Gelişim

07

Bu hafta 160 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 55 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 55 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 82 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

deload

08

Bu hafta 125 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 30 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 59 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Zirve

09

Bu hafta 180 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 90 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Zirve

10

Bu hafta 180 dakika zon 2 · 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 90 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Zirve

11

Bu hafta 180 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 60 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 90 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Norveç 4×4: 10 dk kolay, sonra 4 × (160–171 nabızda 4 dk + 3 dk kolay), 5 dk kolay
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

deload

12

Bu hafta 135 dakika zon 2 • 131–143 nabız

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 35 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 35 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Zon 2: 131–143 nabızda 35 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Uzun zon 2: 131–143 nabızda 72 dk seçtiğin yürüyüş, bisiklet veya kürek
- ☐ Bu hafta iki kez: 20 dakika tüm vücut kuvvet

	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

Kardiyo kaydı

TARİH	ANTRENMAN	DAKİKA	ORTALAMA NABİZ	NOTLAR

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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>

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