

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

180 Gün - Gün Gün Antrenman ve Yemek Listesi

Başlangıç: 14 Haziran 2026 Pazar

KİŞİSEL BAŞLANGIÇ BİLGİLERİ

Yaş	34
Boy	172 cm
Kilo	80 kg
Bel	94 cm
Antrenman Yeri	Spor salonu
Sıklık	5-6 gün/hafta
Hedef	Yağ azalt + kas artır
Su	3-4 litre/gün
Uyku	7-8 saat

ANA KURALLAR

- Ağırlıklar her hafta küçük artışlarla yükselir; form bozulursa ağırlık azaltılır.
- Her sette 1-3 tekrar yedek bırak. Ağrı, baş dönmesi veya uyuşma olursa antrenmanı kes.
- Protein her gün korunur. Karbonhidrat, faza ve antrenman gününe göre azalır/artar.
- Haftada 1 sabah aç karna kilo + bel ölçümü al; fotoğrafı aynı ıııkta çek.
- Bu plan ilaç/kür planı içermez. Sağlık, kan tahlili ve ilaç konuları doktor kontrolü gerektirir.

PROGRAM MANTIĞI

- 6 günlük döngü: Push, Pull, Bacak, Omuz+Karın, Push, Pull, Aktif Dinlenme.
- Her güne özel yemek listesi ve yaklaşık makrolar yer alır.
- Hareket görselleri temsili çizimdir; cihaz açıları salona göre değişebilir.
- Hedef: 180 gün sonunda daha düşük bel ölçüsü, daha dolu omuz/göğüs/sırt ve daha net hatlar.

Hazırlanan dosya: günlük uygulama kitapçığı - yemek, antrenman, kardiyo ve hareket kütüphanesi dahil.

GÜVENLİK, TAKİP VE ÖLÇÜM SAYFASI

BAŞLAMADAN

Tansiyon, kalp, bel-boyun, eklem ağrısı veya ilaç kullanımı varsa doktora danış. Bu plan tıbbi teşhis/tedavi yerine geçmez.

ISINMA

Her antrenmandan önce 8-10 dakika hafif kardiyo ve çalışacağın bölgeye yönelik dinamik ısınma yap.

AĞRI KURALI

Kas yanması normal olabilir; keskin eklem ağrısı, uyuşma, baş dönmesi veya göğüs ağrısı normal değildir. O an dur.

PROGRESSIVE OVERLOAD

Teknik temizse önce tekrar artır, sonra ağırlığı küçük yükselt. Ego kaldırışı sakatlık riskini artırır.

BESLENME TAKIBI

Kilo 2 hafta hiç düşmez ve bel azalmıyorsa karbonhidrattan 20-30 g azalt. Performans çok düşerse 20-30 g ekle.

DESTEK ÜRÜNLERİ

Whey, kreatin, D vitamini gibi destekler kişiye göre değişir. İlaç/kür/hormon kullanımı için doz veya uygulama planı bu dosyada yoktur; doktor kontrolü gerekir.

Haftalık takip:

Pazar sabahı aç karna: kilo, bel, göğüs, omuz, kol ölçümü + ön/yan/arka fotoğraf. Aynı ışık, aynı mesafe, aynı poz. Bu kayıtlar kalori ve kardiyo ayarı için en önemli veridir.

6 AYLIK YOL HARİTASI

Haftalara göre amaç, antrenman yoğunluğu, kardiyo ve kalori yönü

Hafta	Tarih Aralığı	Hedef	Antrenman	Kardiyo	Kalori / Makro Yönü
1-4	14 Haziran - 11 Temmuz	Adaptasyon + Form	3-4 set / 10-12 tekrar	3 gün x 20-25 dk	2500 kcal P 180 g / K 255 g / Y 75 g
5-8	12 Temmuz - 8 Ağustos	Hipertrofi	4 set / 8-12 tekrar	3 gün x 25-30 dk	2550 kcal P 185 g / K 275 g / Y 75 g
9-12	9 Ağustos - 5 Eylül	Güç Artışı	4-5 set / 5-8 tekrar	2-3 gün x 20 dk	2500 kcal P 185 g / K 260 g / Y 72 g
13-16	6 Eylül - 3 Ekim	Hacim + Eksantrik	4 set / 10-15 tekrar	3-4 gün x 30 dk	2400 kcal P 190 g / K 235 g / Y 70 g
17-20	4 Ekim - 31 Ekim	Yağ Yakımı	3-4 set / 12-15 tekrar	4 gün x 30-40 dk	2250 kcal P 190 g / K 200 g / Y 65 g

UYGULAMA KURALLARI

Ağırlık Artışı

Bir hareketin tüm setlerinde hedef tekrar aralığının üstünü temiz formda çıkarırsan, sonraki hafta küçük artış yap.

Deload / Geri Çekme

Belirgin yorgunluk, uyku bozulması, eklem ağrısı veya performans düşerse 3-5 gün setleri %30 azalt.

Kontrol

Her pazar sabahı kilo, bel ölçüsü ve 3 fotoğraf: ön, yan, arka. Kalori buna göre ayarlanır.

HAFTALIK ANTRENMAN ŞABLONU

180 gün boyunca bu 7 günlük döngü faza göre set/tekrar değiştirerek ilerler.

PAZAR

Göğüs + Triceps A



- Dambıl Bench Press
- Eğimli Barbell Bench Press
- Cable Fly (Kablo Açış)
- Chest Press Machine
- Dips (Göğüs Odaklı)
- Triceps Pushdown
- Overhead Triceps Extension
- Triceps Rope Pushdown

PAZARTESİ

Sırt + Biceps A



- Lat Pulldown
- Seated Row
- Barbell Row
- One Arm Dumbbell Row
- Face Pull
- Straight Arm Pulldown
- Barbell Curl
- Hammer Curl

SALI

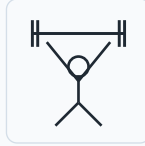
Bacak A



- Squat
- Leg Press
- Leg Extension
- Lying Leg Curl
- Romanian Deadlift
- Walking Lunge
- Standing Calf Raise
- Plank

ÇARŞAMBA

Omuz + Karın



- Dumbbell Shoulder Press
- Lateral Raise
- Rear Delt Fly
- Cable Y-Raise
- Dumbbell Shrug
- Cable Crunch
- Hanging Leg Raise
- Plank

PERŞEMBE

Göğüs + Triceps B



- Barbell Bench Press
- Incline Dumbbell Press
- Pec Deck Fly
- Push-up
- Close-Grip Bench Press
- Rope Pushdown
- Lying Triceps Extension
- Cable Fly (Üst Göğüs)

CUMA

Sırt + Biceps B



- Assisted Pull-up
- T-Bar Row
- Cable Row
- Rear Delt Fly
- Hyperextension
- EZ Bar Curl
- Preacher Curl
- Incline Dumbbell Curl

CUMARTESİ

Aktif Dinlenme + Mobilite



- Eğimli Treadmill Yürüyüşü
- Bisiklet
- Dinamik Esneme
- Kalça Mobilite
- Omuz Mobilite
- Dead Bug
- Side Plank
- Foam Roller

Not: Cumartesi günleri aktif dinlenme olarak planlandı. Enerjin yüksekse mobilite + karın bölümünü tam yap; yorgunsan sadece yürüyüş ve esneme yeterli. Ama pazar antrenmanına taze başlamak ana kuraldır.

180 GÜNLÜK TAKVİM ÖZETİ

Her satır bir haftayı gösterir. Günlük ayrıntılar sonraki sayfalarda yer alır.

Hf	Faz	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
1	Adaptasyon + Form	14/6 Göğüs	15/6 Sırt	16/6 Bacak A	17/6 Omuz	18/6 Göğüs	19/6 Sırt	20/6 Aktif Di
2	Adaptasyon + Form	21/6 Göğüs	22/6 Sırt	23/6 Bacak A	24/6 Omuz	25/6 Göğüs	26/6 Sırt	27/6 Aktif Di
3	Adaptasyon + Form	28/6 Göğüs	29/6 Sırt	30/6 Bacak A	1/7 Omuz	2/7 Göğüs	3/7 Sırt	4/7 Aktif Di
4	Adaptasyon + Form	5/7 Göğüs	6/7 Sırt	7/7 Bacak A	8/7 Omuz	9/7 Göğüs	10/7 Sırt	11/7 Aktif Di
5	Hipertrofi	12/7 Göğüs	13/7 Sırt	14/7 Bacak A	15/7 Omuz	16/7 Göğüs	17/7 Sırt	18/7 Aktif Di
6	Hipertrofi	19/7 Göğüs	20/7 Sırt	21/7 Bacak A	22/7 Omuz	23/7 Göğüs	24/7 Sırt	25/7 Aktif Di
7	Hipertrofi	26/7 Göğüs	27/7 Sırt	28/7 Bacak A	29/7 Omuz	30/7 Göğüs	31/7 Sırt	1/8 Aktif Di
8	Hipertrofi	2/8 Göğüs	3/8 Sırt	4/8 Bacak A	5/8 Omuz	6/8 Göğüs	7/8 Sırt	8/8 Aktif Di
9	Güç Artışı	9/8 Göğüs	10/8 Sırt	11/8 Bacak A	12/8 Omuz	13/8 Göğüs	14/8 Sırt	15/8 Aktif Di
10	Güç Artışı	16/8 Göğüs	17/8 Sırt	18/8 Bacak A	19/8 Omuz	20/8 Göğüs	21/8 Sırt	22/8 Aktif Di
11	Güç Artışı	23/8 Göğüs	24/8 Sırt	25/8 Bacak A	26/8 Omuz	27/8 Göğüs	28/8 Sırt	29/8 Aktif Di
12	Güç Artışı	30/8 Göğüs	31/8 Sırt	1/9 Bacak A	2/9 Omuz	3/9 Göğüs	4/9 Sırt	5/9 Aktif Di
13	Hacim + Eksantrik	6/9 Göğüs	7/9 Sırt	8/9 Bacak A	9/9 Omuz	10/9 Göğüs	11/9 Sırt	12/9 Aktif Di

Hf	Faz	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
14	Hacim + Eksantrik	13/9 Göğüs	14/9 Sırt	15/9 Bacak A	16/9 Omuz	17/9 Göğüs	18/9 Sırt	19/9 Aktif Di
15	Hacim + Eksantrik	20/9 Göğüs	21/9 Sırt	22/9 Bacak A	23/9 Omuz	24/9 Göğüs	25/9 Sırt	26/9 Aktif Di
16	Hacim + Eksantrik	27/9 Göğüs	28/9 Sırt	29/9 Bacak A	30/9 Omuz	1/10 Göğüs	2/10 Sırt	3/10 Aktif Di
17	Yağ Yakımı	4/10 Göğüs	5/10 Sırt	6/10 Bacak A	7/10 Omuz	8/10 Göğüs	9/10 Sırt	10/10 Aktif Di
18	Yağ Yakımı	11/10 Göğüs	12/10 Sırt	13/10 Bacak A	14/10 Omuz	15/10 Göğüs	16/10 Sırt	17/10 Aktif Di
19	Yağ Yakımı	18/10 Göğüs	19/10 Sırt	20/10 Bacak A	21/10 Omuz	22/10 Göğüs	23/10 Sırt	24/10 Aktif Di
20	Yağ Yakımı	25/10 Göğüs	26/10 Sırt	27/10 Bacak A	28/10 Omuz	29/10 Göğüs	30/10 Sırt	31/10 Aktif Di

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 001 / 180 - 14 HAZİRAN 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 210 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 002 / 180 - 15 HAZİRAN 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Seated Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Face Pull	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 160 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 003 / 180 - 16 HAZİRAN 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 280 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Leg Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 75 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 210 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 004 / 180 - 17 HAZİRAN 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 005 / 180 - 18 HAZİRAN 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 160 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 210 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 006 / 180 - 19 HAZİRAN 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 1
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	10-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	3-4	10-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 160 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 007 / 180 - 20 HAZİRAN 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	1
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	180 g
Karbonhidrat	220 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 008 / 180 - 21 HAZİRAN 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	2
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	20-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 210 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 009 / 180 - 22 HAZİRAN 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 2
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Seated Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Face Pull	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 160 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 010 / 180 - 23 HAZİRAN 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 2
Faz Adaptasyon + Form
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 280 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Leg Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 75 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 210 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 011 / 180 - 24 HAZİRAN 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 2
Faz Adaptasyon + Form
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 012 / 180 - 25 HAZİRAN 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 2
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 160 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 piring patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 210 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 013 / 180 - 26 HAZİRAN 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 2
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	10-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	3-4	10-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 160 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 014 / 180 - 27 HAZİRAN 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	2
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 220 g

Yağ 78 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 015 / 180 - 28 HAZİRAN 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 210 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 016 / 180 - 29 HAZİRAN 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Seated Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Face Pull	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 160 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 017 / 180 - 30 HAZİRAN 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 280 g

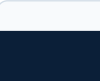
Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Leg Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 75 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 210 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 018 / 180 - 1 TEMMUZ 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 019 / 180 - 2 TEMMUZ 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 160 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 210 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 020 / 180 - 3 TEMMUZ 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 3
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	10-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	3-4	10-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 160 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 021 / 180 - 4 TEMMUZ 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	3
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	180 g
Karbonhidrat	220 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 022 / 180 - 5 TEMMUZ 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 4
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 210 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 023 / 180 - 6 TEMMUZ 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 4
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Seated Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Face Pull	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 160 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 024 / 180 - 7 TEMMUZ 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 4
Faz Adaptasyon + Form
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 280 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Leg Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 75 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 210 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 025 / 180 - 8 TEMMUZ 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	4
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	10-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 026 / 180 - 9 TEMMUZ 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 4
Faz Adaptasyon + Form
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	3-4	10-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	3-4	10-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	10-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 160 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 210 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 027 / 180 - 10 TEMMUZ 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 4
Faz Adaptasyon + Form
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 180 g

Karbonhidrat 255 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	10-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	3-4	10-12	60-90 sn	
3	Cable Row	3-4	10-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	3-4	10-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 160 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 028 / 180 - 11 TEMMUZ 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	4
Faz	Adaptasyon + Form
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	180 g
Karbonhidrat	220 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

RIR 2-3. Önce teknik, sonra ağırlık. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 029 / 180 - 12 TEMMUZ 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	5
Faz	Hipertrofi
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	20-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştırm.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	8-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	8-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 65 g yulaf, 1 adet muz

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 160 g pişmiş pirinç, bol salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 230 g haşlanmış patates, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 030 / 180 - 13 TEMMUZ 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 5
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
2	Seated Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	60-90 sn	
5	Face Pull	4	8-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 180 g pişmiş bulgur, yoğurt

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 031 / 180 - 14 TEMMUZ 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 5
Faz Hipertrofi
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2650 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 300 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	60-90 sn	
2	Leg Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	8-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	8-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

75 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~562 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~281 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 85 g tam buğday makarna, salata

~659 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~270 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~281 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 230 g haşlanmış patates, salata

~562 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~194 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 032 / 180 - 15 TEMMUZ 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	5
Faz	Hipertrofi
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	8-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	8-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	8-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 65 g yulaf

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 130 g nohut/mercimek

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 033 / 180 - 16 TEMMUZ 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 5
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	8-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	8-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 180 g pişmiş bulgur, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 230 g haşlanmış patates

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 034 / 180 - 17 TEMMUZ 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 5
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	8-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Row	4	8-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	8-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 65 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 180 g pişmiş bulgur, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 035 / 180 - 18 TEMMUZ 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	5
Faz	Hipertrofi
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	240 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~458 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~229 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~537 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~220 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~458 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~158 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 036 / 180 - 19 TEMMUZ 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştırm.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	8-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	8-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 65 g yulaf, 1 adet muz

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 160 g pişmiş pirinç, bol salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 230 g haşlanmış patates, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 037 / 180 - 20 TEMMUZ 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
2	Seated Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	60-90 sn	
5	Face Pull	4	8-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 180 g pişmiş bulgur, yoğurt

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 038 / 180 - 21 TEMMUZ 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2650 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 300 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	60-90 sn	
2	Leg Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	8-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	8-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

75 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~562 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~281 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 85 g tam buğday makarna, salata

~659 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~270 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~281 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 230 g haşlanmış patates, salata

~562 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~194 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 039 / 180 - 22 TEMMUZ 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	8-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	8-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	8-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 65 g yulaf

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 130 g nohut/mercimek

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 040 / 180 - 23 TEMMUZ 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	8-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	8-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 180 g pişmiş bulgur, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 230 g haşlanmış patates

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 041 / 180 - 24 TEMMUZ 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 6
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	8-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Row	4	8-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	8-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 65 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 180 g pişmiş bulgur, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 042 / 180 - 25 TEMMUZ 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	6
Faz	Hipertrofi
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	240 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~458 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~229 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~537 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~220 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~458 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~158 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 043 / 180 - 26 TEMMUZ 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	8-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	8-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 65 g yulaf, 1 adet muz

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 160 g pişmiş pirinç, bol salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 230 g haşlanmış patates, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 044 / 180 - 27 TEMMUZ 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
2	Seated Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	60-90 sn	
5	Face Pull	4	8-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 180 g pişmiş bulgur, yoğurt

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 045 / 180 - 28 TEMMUZ 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2650 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 300 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	60-90 sn	
2	Leg Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	8-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	8-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

75 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~562 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~281 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 85 g tam buğday makarna, salata

~659 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~270 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~281 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 230 g haşlanmış patates, salata

~562 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~194 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 046 / 180 - 29 TEMMUZ 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	8-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	8-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	8-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 65 g yulaf

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 130 g nohut/mercimek

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 047 / 180 - 30 TEMMUZ 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	8-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	8-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 180 g pişmiş bulgur, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 230 g haşlanmış patates

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 048 / 180 - 31 TEMMUZ 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 7
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	8-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Row	4	8-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	8-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 65 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 180 g pişmiş bulgur, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 049 / 180 - 1 AĞUSTOS 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	7
Faz	Hipertrofi
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	240 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~458 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~229 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~537 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~220 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~458 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~158 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 050 / 180 - 2 AĞUSTOS 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	8
Faz	Hipertrofi
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	20-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştırm.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	8-12	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	8-12	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 65 g yulaf, 1 adet muz

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 160 g pişmiş pirinç, bol salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 230 g haşlanmış patates, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 051 / 180 - 3 AĞUSTOS 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 8
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
2	Seated Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	60-90 sn	
5	Face Pull	4	8-12	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 180 g pişmiş bulgur, yoğurt

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 052 / 180 - 4 AĞUSTOS 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 8
Faz Hipertrofi
Split Bacak A
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2650 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 300 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	60-90 sn	
2	Leg Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	8-12	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	8-12	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

75 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~562 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~281 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 85 g tam buğday makarna, salata

~659 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~270 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~281 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 230 g haşlanmış patates, salata

~562 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~194 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 053 / 180 - 5 AĞUSTOS 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	8
Faz	Hipertrofi
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	8-12	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	8-12	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	8-12	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 65 g yulaf

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 130 g nohut/mercimek

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 054 / 180 - 6 AĞUSTOS 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 8
Faz Hipertrofi
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 20-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	8-12	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	8-12	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	8-12	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 180 g pişmiş bulgur, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 230 g haşlanmış patates

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 055 / 180 - 7 AĞUSTOS 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 8
Faz Hipertrofi
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2550 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 275 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	8-12	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	60-90 sn	
3	Cable Row	4	8-12	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	8-12	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 65 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~541 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~270 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 160 g pişmiş pirinç, salata

~634 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~260 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~270 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 180 g pişmiş bulgur, salata

~541 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~187 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 056 / 180 - 8 AĞUSTOS 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	8
Faz	Hipertrofi
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	240 g
Yağ	78 g

BUGÜNÜN NOTU

Son 2 tekrar zor, form temiz. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~458 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~229 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~537 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~220 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~458 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~158 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 057 / 180 - 9 AĞUSTOS 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 60 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 150 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 220 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 058 / 180 - 10 AĞUSTOS 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Sırt + Biceps A
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Seated Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Barbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Face Pull	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 170 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 059 / 180 - 11 AĞUSTOS 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Bacak A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 285 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Leg Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Leg Extension	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Walking Lunge	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

70 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 80 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 220 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 060 / 180 - 12 AĞUSTOS 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dumbbell Shrug	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 60 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 120 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 061 / 180 - 13 AĞUSTOS 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Rope Pushdown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 170 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 220 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 062 / 180 - 14 AĞUSTOS 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 9
Faz Güç Artışı
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4-5	5-8	90-150 sn	
2	T-Bar Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4-5	5-8	90-150 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 60 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 170 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 063 / 180 - 15 AĞUSTOS 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	9
Faz	Güç Artışı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 225 g

Yağ 75 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırılığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 064 / 180 - 16 AĞUSTOS 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 60 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 150 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 220 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 065 / 180 - 17 AĞUSTOS 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Sırt + Biceps A
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Seated Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Barbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Face Pull	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 170 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 066 / 180 - 18 AĞUSTOS 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Bacak A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 285 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Leg Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Leg Extension	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Walking Lunge	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

70 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 80 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 220 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 067 / 180 - 19 AĞUSTOS 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dumbbell Shrug	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 60 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 120 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 068 / 180 - 20 AĞUSTOS 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Rope Pushdown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 170 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 piring patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 220 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 069 / 180 - 21 AĞUSTOS 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4-5	5-8	90-150 sn	
2	T-Bar Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4-5	5-8	90-150 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 60 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 170 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 070 / 180 - 22 AĞUSTOS 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	10
Faz	Güç Artışı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	225 g
Yağ	75 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 071 / 180 - 23 AĞUSTOS 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 60 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 150 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 220 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 072 / 180 - 24 AĞUSTOS 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 20 dk hafif yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Seated Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Barbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Face Pull	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 170 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 073 / 180 - 25 AĞUSTOS 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Bacak A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2600 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 285 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Leg Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Leg Extension	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Walking Lunge	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

70 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 80 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 220 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 074 / 180 - 26 AĞUSTOS 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Omuz + Karın
Kardiyo 20 dk hafif yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dumbbell Shrug	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 60 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 120 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 075 / 180 - 27 AĞUSTOS 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Rope Pushdown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 170 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 220 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 076 / 180 - 28 AĞUSTOS 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 11
Faz Güç Artışı
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal
Protein 185 g
Karbonhidrat 260 g
Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4-5	5-8	90-150 sn	
2	T-Bar Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4-5	5-8	90-150 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 60 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 170 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 077 / 180 - 29 AĞUSTOS 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	11
Faz	Güç Artışı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	225 g
Yağ	75 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 078 / 180 - 30 AĞUSTOS 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 60 g yulaf, 1 adet muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 150 g pişmiş pirinç, bol salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 220 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 079 / 180 - 31 AĞUSTOS 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Sırt + Biceps A
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Seated Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Barbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Face Pull	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 170 g pişmiş bulgur, yoğurt

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 080 / 180 - 1 EYLÜL 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Bacak A
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2600 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	285 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Leg Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Leg Extension	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Walking Lunge	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

70 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~551 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~275 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 80 g tam buğday makarna, salata

~647 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~265 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~275 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 220 g haşlanmış patates, salata

~551 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~191 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 081 / 180 - 2 EYLÜL 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Dumbbell Shrug	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4-5	5-8	90-150 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 60 g yulaf

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 120 g nohut/mercimek

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 082 / 180 - 3 EYLÜL 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 12
Faz Güç Artışı
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 185 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4-5	5-8	90-150 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4-5	5-8	90-150 sn	
6	Rope Pushdown	4-5	5-8	90-150 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 170 g pişmiş bulgur, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 220 g haşlanmış patates

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 083 / 180 - 4 EYLÜL 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	Yok / 10 dk soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	72 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4-5	5-8	90-150 sn	
2	T-Bar Row	4-5	5-8	90-150 sn	
3	Cable Row	4-5	5-8	90-150 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4-5	5-8	90-150 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 60 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 150 g pişmiş pirinç, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 170 g pişmiş bulgur, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 084 / 180 - 5 EYLÜL 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	12
Faz	Güç Artışı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2350 kcal
Protein	185 g
Karbonhidrat	225 g
Yağ	75 g

BUGÜNÜN NOTU

Ana hareketlerde uzun dinlen, kontrollü artış. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 50 g yulaf, meyve

~448 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~224 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 100 g nohut/mercimek

~526 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~215 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~224 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~448 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~155 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 085 / 180 - 6 EYLÜL 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kasi hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	10-15	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	10-15	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 200 g haşlanmış patates, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 086 / 180 - 7 EYLÜL 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
2	Seated Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	10-15	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	10-15	60-90 sn	
5	Face Pull	4	10-15	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 150 g pişmiş bulgur, yoğurt

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 087 / 180 - 8 EYLÜL 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Bacak A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	10-15	60-90 sn	
2	Leg Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	10-15	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	10-15	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	10-15	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 70 g tam buğday makarna, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 200 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 088 / 180 - 9 EYLÜL 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	10-15	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	10-15	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	10-15	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 089 / 180 - 10 EYLÜL 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	10-15	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	10-15	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 150 g pişmiş bulgur, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 200 g haşlanmış patates

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 090 / 180 - 11 EYLÜL 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 13
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	10-15	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Row	4	10-15	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	10-15	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 150 g pişmiş bulgur, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 091 / 180 - 12 EYLÜL 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	13
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	73 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~429 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~214 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~504 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~206 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~214 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~429 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~148 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 092 / 180 - 13 EYLÜL 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 14
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kasi hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	10-15	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	10-15	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 200 g haşlanmış patates, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 093 / 180 - 14 EYLÜL 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 14
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
2	Seated Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	10-15	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	10-15	60-90 sn	
5	Face Pull	4	10-15	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 150 g pişmiş bulgur, yoğurt

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 094 / 180 - 15 EYLÜL 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	14
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Bacak A
Kardiyo	25-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2500 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	260 g
Yağ	70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	10-15	60-90 sn	
2	Leg Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	10-15	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	10-15	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	10-15	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 70 g tam buğday makarna, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 200 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 095 / 180 - 16 EYLÜL 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 14
Faz Hacim + Eksantrik
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	10-15	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	10-15	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	10-15	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 096 / 180 - 17 EYLÜL 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 14
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	10-15	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	10-15	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 150 g pişmiş bulgur, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 200 g haşlanmış patates

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 097 / 180 - 18 EYLÜL 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 14
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	10-15	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Row	4	10-15	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	10-15	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 150 g pişmiş bulgur, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 098 / 180 - 19 EYLÜL 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	14
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	73 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~429 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~214 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~504 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~206 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~214 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~429 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~148 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 099 / 180 - 20 EYLÜL 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	15
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	25-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	235 g
Yağ	70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	10-15	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	10-15	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 200 g haşlanmış patates, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 100 / 180 - 21 EYLÜL 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 15
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
2	Seated Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	10-15	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	10-15	60-90 sn	
5	Face Pull	4	10-15	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 150 g pişmiş bulgur, yoğurt

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 101 / 180 - 22 EYLÜL 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 15
Faz Hacim + Eksantrik
Split Bacak A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	10-15	60-90 sn	
2	Leg Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	10-15	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	10-15	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	10-15	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 70 g tam buğday makarna, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 200 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 102 / 180 - 23 EYLÜL 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 15
Faz Hacim + Eksantrik
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	10-15	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	10-15	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	10-15	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 103 / 180 - 24 EYLÜL 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 15
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	10-15	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	10-15	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 150 g pişmiş bulgur, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 200 g haşlanmış patates

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 104 / 180 - 25 EYLÜL 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	15
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	25-30 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2400 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	235 g
Yağ	70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	10-15	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Row	4	10-15	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	10-15	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 150 g pişmiş bulgur, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 105 / 180 - 26 EYLÜL 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	15
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	73 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~429 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~214 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~504 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~206 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~214 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~429 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~148 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 106 / 180 - 27 EYLÜL 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kasi hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	10-15	60 sn	
4	Chest Press Machine	4	10-15	60-90 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	4	10-15	60-90 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	10-15	60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 55 g yulaf, 1 adet muz

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 140 g pişmiş pirinç, bol salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 200 g haşlanmış patates, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 107 / 180 - 28 EYLÜL 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
2	Seated Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Barbell Row	4	10-15	60-90 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	10-15	60-90 sn	
5	Face Pull	4	10-15	60-90 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	10-15	60-90 sn	
7	Barbell Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Hammer Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 150 g pişmiş bulgur, yoğurt

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 108 / 180 - 29 EYLÜL 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Bacak A
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2500 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 260 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	10-15	60-90 sn	
2	Leg Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Leg Extension	4	10-15	60-90 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	10-15	60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	10-15	60-90 sn	
6	Walking Lunge	4	10-15	60-90 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	10-15	60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

65 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~530 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~265 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 70 g tam buğday makarna, salata

~622 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~255 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~265 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 200 g haşlanmış patates, salata

~530 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~183 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 109 / 180 - 30 EYLÜL 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Omuz + Karın
Kardiyo Yok / 10 dk soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Lateral Raise	3-4	10-15	60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Cable Y-Raise	4	10-15	60-90 sn	
5	Dumbbell Shrug	4	10-15	60-90 sn	
6	Cable Crunch	3-4	10-15	60 sn	
7	Hanging Leg Raise	4	10-15	60-90 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: Yok / 10 dk soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 55 g yulaf

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 110 g nohut/mercimek

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 110 / 180 - 1 EKİM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Göğüs + Triceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
2	Incline Dumbbell Press	4	10-15	60-90 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	10-15	60 sn	
4	Push-up	4	10-15	60-90 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	10-15	60-90 sn	
6	Rope Pushdown	4	10-15	60-90 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	10-15	60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 150 g pişmiş bulgur, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 200 g haşlanmış patates

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 111 / 180 - 2 EKİM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 16
Faz Hacim + Eksantrik
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 25-30 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2400 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 235 g

Yağ 70 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	4	10-15	60-90 sn	
2	T-Bar Row	4	10-15	60-90 sn	
3	Cable Row	4	10-15	60-90 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	10-15	60 sn	
5	Hyperextension	4	10-15	60-90 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	10-15	60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	10-15	60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 25-30 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 55 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~509 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~254 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 140 g pişmiş pirinç, salata

~597 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~244 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~254 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 150 g pişmiş bulgur, salata

~509 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~176 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 112 / 180 - 3 EKİM 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	16
Faz	Hacim + Eksantrik
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 73 g

BUGÜNÜN NOTU

İnişi 3 sn tut; kası hisset. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 45 g yulaf, meyve

~429 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~214 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 90 g nohut/mercimek

~504 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~206 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~214 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~429 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~148 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 113 / 180 - 4 EKİM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	17
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 45 g yulaf, 1 adet muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 120 g pişmiş pirinç, bol salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 170 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 114 / 180 - 5 EKİM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 17
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 15 dk hafif soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-75 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-75 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Hammer Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 130 g pişmiş bulgur, yoğurt

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 115 / 180 - 6 EKİM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 17
Faz Yağ Yakımı
Split Bacak A
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 225 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-75 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-75 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

55 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~498 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~249 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 60 g tam buğday makarna, salata

~585 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~239 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~249 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 170 g haşlanmış patates, salata

~498 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~172 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 116 / 180 - 7 EKİM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 17
Faz Yağ Yakımı
Split Omuz + Karın
Kardiyo 15 dk hafif soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-75 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 45 g yulaf

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 90 g nohut/mercimek

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 117 / 180 - 8 EKİM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	17
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 130 g pişmiş bulgur, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 170 g haşlanmış patates

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 118 / 180 - 9 EKİM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 17
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-75 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-75 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-75 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 45 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 130 g pişmiş bulgur, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 119 / 180 - 10 EKİM 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	17
Faz	Yağ Yakımı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2100 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	165 g
Yağ	68 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 40 g yulaf, meyve

~401 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~200 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~470 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~192 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~200 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~401 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~138 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 120 / 180 - 11 EKİM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	18
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 45 g yulaf, 1 adet muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 120 g pişmiş pirinç, bol salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 170 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 121 / 180 - 12 EKİM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 18
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 15 dk hafif soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-75 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-75 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Hammer Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 130 g pişmiş bulgur, yoğurt

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 122 / 180 - 13 EKİM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 18
Faz Yağ Yakımı
Split Bacak A
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 225 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-75 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-75 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

55 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~498 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~249 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 60 g tam buğday makarna, salata

~585 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~239 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~249 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 170 g haşlanmış patates, salata

~498 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~172 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 123 / 180 - 14 EKİM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	18
Faz	Yağ Yakımı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	15 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORİ VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-75 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 45 g yulaf

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 90 g nohut/mercimek

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 124 / 180 - 15 EKİM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	18
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 130 g pişmiş bulgur, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 piring patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 170 g haşlanmış patates

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 125 / 180 - 16 EKİM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 18
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-75 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-75 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-75 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 45 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 130 g pişmiş bulgur, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 126 / 180 - 17 EKİM 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	18
Faz	Yağ Yakımı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2100 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	165 g
Yağ	68 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 40 g yulaf, meyve

~401 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~200 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~470 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~192 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~200 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~401 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~138 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 127 / 180 - 18 EKİM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 19
Faz Yağ Yakımı
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 45 g yulaf, 1 adet muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 120 g pişmiş pirinç, bol salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 170 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 128 / 180 - 19 EKİM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 19
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 15 dk hafif soğuma
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-75 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-75 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Hammer Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 130 g pişmiş bulgur, yoğurt

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 129 / 180 - 20 EKİM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 19
Faz Yağ Yakımı
Split Bacak A
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 225 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-75 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-75 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

55 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~498 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~249 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 60 g tam buğday makarna, salata

~585 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~239 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~249 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 170 g haşlanmış patates, salata

~498 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~172 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 130 / 180 - 21 EKİM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	19
Faz	Yağ Yakımı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	15 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORİ VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-75 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 45 g yulaf

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 90 g nohut/mercimek

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 131 / 180 - 22 EKİM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	19
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 130 g pişmiş bulgur, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 piring patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 170 g haşlanmış patates

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 132 / 180 - 23 EKİM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 19
Faz Yağ Yakımı
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 30-40 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-75 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-75 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-75 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 45 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 130 g pişmiş bulgur, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 133 / 180 - 24 EKİM 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	19
Faz	Yağ Yakımı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2100 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 165 g

Yağ 68 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 40 g yulaf, meyve

~401 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~200 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~470 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~192 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~200 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~401 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~138 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 134 / 180 - 25 EKİM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-75 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 45 g yulaf, 1 adet muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 120 g pişmiş pirinç, bol salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 170 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 135 / 180 - 26 EKİM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Sırt + Biceps A
Kardiyo	15 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2250 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	200 g
Yağ	65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-75 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-75 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-75 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Hammer Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 130 g pişmiş bulgur, yoğurt

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 piring patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 136 / 180 - 27 EKİM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Bacak A
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2350 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 225 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-75 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-75 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-75 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

55 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~498 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~249 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 60 g tam buğday makarna, salata

~585 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~239 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 adet muz

~249 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 170 g haşlanmış patates, salata

~498 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~172 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 137 / 180 - 28 EKİM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	15 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-75 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-75 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-75 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 15 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 45 g yulaf

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + sade kahve

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 90 g nohut/mercimek

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 138 / 180 - 29 EKİM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-75 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-75 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-75 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 130 g pişmiş bulgur, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 adet muz + 2 pirinç patlağı

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 170 g haşlanmış patates

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 139 / 180 - 30 EKİM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	30-40 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 65 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-75 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-75 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-75 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-75 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-75 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-75 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-75 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-40 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 45 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 120 g pişmiş pirinç, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1 adet muz

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 2 pirinç patlağı

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 130 g pişmiş bulgur, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 140 / 180 - 31 EKİM 2026 - CUMARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	20
Faz	Yağ Yakımı
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2100 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	165 g
Yağ	68 g

BUGÜNÜN NOTU

Tempo yüksek; superset opsiyonel. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 40 g yulaf, meyve

~401 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~200 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~470 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~192 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~200 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~401 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~138 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 141 / 180 - 1 KASIM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	21
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 142 / 180 - 2 KASIM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 21
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 143 / 180 - 3 KASIM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 21
Faz Definasyon
Split Bacak A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 144 / 180 - 4 KASIM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	21
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 145 / 180 - 5 KASIM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	21
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 146 / 180 - 6 KASIM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 21
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-60 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-60 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-60 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 40 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 pirinç patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 120 g pişmiş bulgur, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 147 / 180 - 7 KASIM 2026 - CUMARTESI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	21
Faz	Definasyon
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2000 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	140 g
Yağ	63 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 35 g yulaf, meyve

~382 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~191 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~448 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~183 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~191 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~382 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~132 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 148 / 180 - 8 KASIM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	22
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 149 / 180 - 9 KASIM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 22
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 150 / 180 - 10 KASIM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 22
Faz Definasyon
Split Bacak A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 151 / 180 - 11 KASIM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	22
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 152 / 180 - 12 KASIM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	22
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 153 / 180 - 13 KASIM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 22
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps B
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-60 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-60 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-60 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 40 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 pirinç patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 120 g pişmiş bulgur, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 154 / 180 - 14 KASIM 2026 - CUMARTESI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	22
Faz	Definasyon
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2000 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	140 g
Yağ	63 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 35 g yulaf, meyve

~382 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~191 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~448 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~183 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~191 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~382 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~132 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 155 / 180 - 15 KASIM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 23
Faz Definasyon
Split Göğüs + Triceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 156 / 180 - 16 KASIM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 23
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 157 / 180 - 17 KASIM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 23
Faz Definasyon
Split Bacak A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 158 / 180 - 18 KASIM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	23
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 159 / 180 - 19 KASIM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	23
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 160 / 180 - 20 KASIM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	23
Faz	Definasyon
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-60 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-60 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-60 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 40 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 pirinç patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 120 g pişmiş bulgur, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 161 / 180 - 21 KASIM 2026 - CUMARTESI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	23
Faz	Definasyon
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2000 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	140 g
Yağ	63 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 35 g yulaf, meyve

~382 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~191 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~448 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~183 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~191 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~382 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~132 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 162 / 180 - 22 KASIM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 163 / 180 - 23 KASIM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Sırt + Biceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 164 / 180 - 24 KASIM 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 24
Faz Definasyon
Split Bacak A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

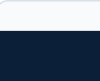
Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 165 / 180 - 25 KASIM 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 166 / 180 - 26 KASIM 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2150 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	175 g
Yağ	60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 167 / 180 - 27 KASIM 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-60 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-60 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-60 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 40 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 pirinç patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 120 g pişmiş bulgur, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 168 / 180 - 28 KASIM 2026 - CUMARTESI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	24
Faz	Definasyon
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2000 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	140 g
Yağ	63 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 35 g yulaf, meyve

~382 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~191 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~448 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~183 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~191 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~382 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~132 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 169 / 180 - 29 KASIM 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 170 / 180 - 30 KASIM 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 25
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 171 / 180 - 1 ARALIK 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Bacak A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 172 / 180 - 2 ARALIK 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 173 / 180 - 3 ARALIK 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2150 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	175 g
Yağ	60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 174 / 180 - 4 ARALIK 2026 - CUMA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Sırt + Biceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS B

Sıra					
1	Assisted Pull-up	3-4	12-15	45-60 sn	
2	T-Bar Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Row	4	8-12	45-60 sn	
4	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Hyperextension	3-4	12-15	45-60 sn	
6	EZ Bar Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Preacher Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Incline Dumbbell Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Protein pankek: 40 g yulaf + 1 ölçek whey + 2 yumurta

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 120 g lor

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

2 kutu ton balığı light, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Sade kahve + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 pirinç patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık veya hindi, 120 g pişmiş bulgur, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g yoğurt + 10 g ceviz

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 175 / 180 - 5 ARALIK 2026 - CUMARTESI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	25
Faz	Definasyon
Split	Aktif Dinlenme + Mobilite
Kardiyo	30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori	2000 kcal
Protein	190 g
Karbonhidrat	140 g
Yağ	63 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

AKTİF DİNLENME + MOBİLİTE

Sıra					
1	Eğimli Treadmill Yürüyüşü	1	20-35 dk	-	
2	Bisiklet	1	20-35 dk	-	
3	Dinamik Esneme	2-3	8-12 dk	30 sn	
4	Kalça Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
5	Omuz Mobilite	2-3	8-12 dk	30 sn	
6	Dead Bug	2-3	8-12 dk	30 sn	
7	Side Plank	3	30-45 sn	45 sn	
	Foam Roller			30 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırm. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 30-45 dk eğimli yürüyüş + mobilite.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 3 beyaz, 35 g yulaf, meyve

~382 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g kefir + 20 g badem

~191 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk/hindi, büyük salata, 80 g nohut/mercimek

~448 kcal



4. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~183 kcal



5. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız et veya balık, sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

~191 kcal



6. ÖĞÜN - GECE

200 g yoğurt + tarçın

~382 kcal



7. ÖĞÜN - NOT

Bugün karbonhidratı antrenman günlerine göre biraz düşük tut.

~132 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 176 / 180 - 6 ARALIK 2026 - PAZAR

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	26
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps A
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS A

Sıra					
1	Dambıl Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Eğimli Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Cable Fly (Kablo Açış)	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Chest Press Machine	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dips (Göğüs Odaklı)	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Triceps Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Overhead Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Triceps Rope Pushdown			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, 40 g yulaf, 1/2 muz

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g süzme yoğurt + 20 g badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk göğsü, 100 g pişmiş pirinç, bol salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1 ölçek whey veya 200 ml ayran + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

200 g balık, 150 g haşlanmış patates, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor peyniri + tarçınlı yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 177 / 180 - 7 ARALIK 2026 - PAZARTESİ

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 26
Faz Definasyon
Split Sırt + Biceps A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli.
Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

SIRT + BICEPS A

Sıra					
1	Lat Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
2	Seated Row	4	8-12	45-60 sn	
3	Barbell Row	4	8-12	45-60 sn	
4	One Arm Dumbbell Row	4	8-12	45-60 sn	
5	Face Pull	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Straight Arm Pulldown	4	8-12	45-60 sn	
7	Barbell Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
	Hammer Curl			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Menemen: 2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 elma + 25 g çiğ badem

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g hindi göğüs, 120 g pişmiş bulgur, yoğurt

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

Türk kahvesi + 1/2 muz

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1 piring patlağı

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g yağsız kırmızı et, sebze sote, salata

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 g kefir veya yoğurt

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 178 / 180 - 8 ARALIK 2026 - SALI

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütlesini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta 26
Faz Definasyon
Split Bacak A
Kardiyo 35-45 dk eğimli yürüyüş
Su 3-4 litre
Uyku 7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2250 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 200 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştır.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

BACAK A

Sıra					
1	Squat	4	8-12	45-60 sn	
2	Leg Press	4	8-12	45-60 sn	
3	Leg Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Lying Leg Curl	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Romanian Deadlift	4	8-12	45-60 sn	
6	Walking Lunge	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Standing Calf Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırmama. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

50 g yulaf, 1 ölçek whey, tarçın, 1/2 muz

~477 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

120 g lor + domates/salatalık

~238 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g tavuk, 55 g tam buğday makarna, salata

~560 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

200 ml ayran + 1 dilim tam buğday ekmeği

~229 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 1/2 muz

~238 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g köfte (yağsız), 150 g haşlanmış patates, salata

~477 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g süzme yoğurt + 10 g ceviz

~165 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 179 / 180 - 9 ARALIK 2026 - ÇARŞAMBA

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	26
Faz	Definasyon
Split	Omuz + Karın
Kardiyo	20 dk hafif soğuma
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

OMUZ + KARIN

Sıra					
1	Dumbbell Shoulder Press	3-4	12-15	45-60 sn	
2	Lateral Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Rear Delt Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Cable Y-Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Dumbbell Shrug	3-4	12-15	45-60 sn	
6	Cable Crunch	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Hanging Leg Raise	3-4	12-15	45-60 sn	
	Plank			45-60 sn	

ANTRENMAN NOTLARI

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 20 dk hafif soğuma.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

Omlet: 2 tam yumurta + 5 beyaz, 40 g yulaf

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

1 armut + 20 g fındık

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

200 g balık, 100 g pişmiş pirinç, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + sade kahve

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey + 200 ml kefir

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g hindi, sebze, 80 g nohut/mercimek

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

150 g lor + salatalık

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

6 AYLIK SPOR VE BESLENME PROGRAMI

GÜN 180 / 180 - 10 ARALIK 2026 - PERŞEMBE

GÜNÜN HEDEFLERİ

- ✓ Kas kütleini koru/artır
- ✓ Yağ oranını azalt
- ✓ Güç ve dayanıklılığı geliştir
- ✓ Düzenli su + uyku
- ✓ Formu bozma

BİLGİLER

Hafta	26
Faz	Definasyon
Split	Göğüs + Triceps B
Kardiyo	35-45 dk eğimli yürüyüş
Su	3-4 litre
Uyku	7-8 saat

KALORI VE MAKRO

Kalori 2150 kcal

Protein 190 g

Karbonhidrat 175 g

Yağ 60 g

BUGÜNÜN NOTU

Dinlenme kısa; kardiyo düzenli. Ağırlığı yaz; gelecek hafta aynı hareketi karşılaştı.

BUGÜNKÜ ANTRENMAN PROGRAMI

GÖĞÜS + TRICEPS B

Sıra					
1	Barbell Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
2	Incline Dumbbell Press	3-4	12-15	45-60 sn	
3	Pec Deck Fly	3-4	12-15	45-60 sn	
4	Push-up	3-4	12-15	45-60 sn	
5	Close-Grip Bench Press	4	8-12	45-60 sn	
6	Rope Pushdown	3-4	12-15	45-60 sn	
7	Lying Triceps Extension	3-4	12-15	45-60 sn	
	Cable Fly (Üst Göğüs)			45-60 sn	
ANTRENMAN NOTLARI					

- Isınma: 8-10 dk hafif kardiyo + dinamik eklem açma.
- Ana hareketlerde ilk seti ısınma gibi tut; çalışma setlerinde forma odaklan.
- Ağrı ile kas yanmasını karıştırma. Eklem ağrısı varsa hareketi değiştir.
- Bugünkü kardiyo: 35-45 dk eğimli yürüyüş.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ



1. ÖĞÜN - KAHVALTI

2 tam yumurta + 4 beyaz, 1 dilim tam buğday ekmeği, zeytin

~456 kcal



2. ÖĞÜN - ARA ÖĞÜN

200 g yoğurt + 15 g fıstık ezmesi

~228 kcal



3. ÖĞÜN - ÖĞLE

180 g yağsız kırmızı et, 120 g pişmiş bulgur, salata

~535 kcal



4. ÖĞÜN - ANTRENMAN ÖNCESİ

1/2 muz + 1 pirinç patlağı

~219 kcal



5. ÖĞÜN - ANTRENMAN SONRASI

1 ölçek whey

~228 kcal



6. ÖĞÜN - AKŞAM

180 g tavuk, sebze sote, 150 g haşlanmış patates

~456 kcal



7. ÖĞÜN - GECE

200 ml kefir + tarçın

~157 kcal

Makrolar yaklaşık değerdir; porsiyonlar ölçüm sonucuna göre ayarlanır.

YEMEK DEĞİŞİM LİSTESİ

Aynı makroya yakın kalmak için pratik değişimler

PROTEİN DEĞİŞİMLERİ

- 180 g tavuk göğsü
- 180 g hindi göğüs
- 180 g yağsız kırmızı et
- 200 g beyaz balık
- 2 kutu ton balığı light
- 1 ölçek whey + 150 g lor

KARBONHİDRAT DEĞİŞİMLERİ

- 150 g pişmiş pirinç
- 170 g pişmiş bulgur
- 220 g haşlanmış patates
- 80 g tam buğday makarna
- 60 g yulaf
- 2 dilim tam buğday ekmeği

YAĞ DEĞİŞİMLERİ

- 10 g zeytinyağı
- 20 g badem/fındık
- 10 g ceviz
- 15 g fıstık ezmesi
- 8-10 zeytin
- 1/2 küçük avokado

SEBZE VE LİF

- Bol yeşil salata
- Brokoli/kabak/ıspanak
- Domates-salatalık
- Turşu kontrollü
- Günde 25-35 g lif hedefle
- Şişkinlik varsa bakliyatı azalt

Pratik hazırlık:

Haftada 2 gün 1,5-2 kg tavuk/hindi + 1-1,5 kg pirinç/bulgur/patates hazırla. Salatayı günlük yap. Böylece 180 gün boyunca en büyük risk olan "ne yiyeceğim?" sorusu ortadan kalkar.

HAREKET KÜTÜPHANESİ - GÖĞÜS VE TRICEPS

Görseller temsildir. Salondaki cihaza göre açı değişebilir; hedef form sabit kalır.



Dambıl Bench Press

Kürek kemiklerini sabitle. Dirsekler yaklaşık 45 derece; dambılları kontrollü indir.



Eğimli Barbell Bench Press

Üst göğüs odaklı. Bel boşluğunu abartma; barı göğsün üst kısmına indir.



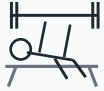
Cable Fly (Kablo Açış)

Dirseği hafif kır. Kollarla değil göğüsle kapat; omuzları öne yuvarlama.



Chest Press Machine

Sırtı pedde tut. Kollar kilitlenmeden göğsü sık ve kontrollü dön.



Dips (Göğüs Odaklı)

Gövdeyi hafif öne eğ. Omuzda batma varsa makine destekli versiyona geç.



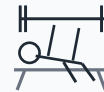
Triceps Pushdown

Dirsekler sabit. Halatı/barı aşağı it, üst kolu hareket ettirme.



Overhead Triceps Extension

Dirsekler başa yakın. Ağırlığı ense arkasına kontrollü indir.



Close-Grip Bench Press

Dar tutuşla triceps odak. Dirsekleri çok açma, barı kontrollü indir.

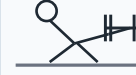
HAREKET KÜTÜPHANESİ - SIRT VE BICEPS

Görseller temsildir. Salondaki cihaza göre açı değişebilir; hedef form sabit kalır.



Lat Pulldown

Göğsü yukarı çıkar. Barı enseye değil üst göğse çek; kürekleri aşağı bastır.



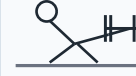
Seated Row

Belini nötr tut. Önce kürekleri geriye al, sonra dirsekleri çek.



Barbell Row

Kalça geride, bel nötr. Barı göbeğe doğru çek; sallanma yapma.



One Arm Dumbbell Row

Gövde sabit. Dirseği kalçaya doğru sür; omzu kulağa yaklaştırma.



Face Pull

Halatı yüz hizasına çek. Arka omuz ve üst sırtı hisset.



Straight Arm Pulldown

Dirsek hafif kırık. Kolları düz indirirken kanat kasını sık.



Barbell Curl

Dirsekler gövde yanında. Belden savurma yok; negatif kontrollü.



Hammer Curl

Nötr tutuş. Ön kol ve brachialis odak; bileği kırma.

HAREKET KÜTÜPHANESİ - BACAK

Görseller temsildir. Salondaki cihaza göre açı değişebilir; hedef form sabit kalır.



Squat

Ayak basışını sabitle. Dizler ayak yönünü takip etsin; bel nötr kalsın.



Leg Press

Bel pedden kalkmasın. Dizleri kilitleme; kontrollü derinlikte in.



Leg Extension

Üstte 1 sn sık. Dizde ağrı varsa ağırlığı azalt ve hareket aralığını kısalt.



Lying Leg Curl

Kalçayı pedde tut. Topuğu kalçaya doğru çek; negatif yavaş.



Romanian Deadlift

Diz hafif kırık. Kalçayı geriye gönder; bel değil arka bacak gerilsin.



Walking Lunge

Adımı kontrollü at. Ön diz ayak yönünde; gövde dik kalsın.



Standing Calf Raise

En altta esne, üstte 1 sn sık. Sekme yapma.



Hyperextension

Belden kırılma değil kalçadan menteşe. Üstte kalçayı sık, boynu nötr tut.

HAREKET KÜTÜPHANESİ - OMUZ VE KARIN

Görseller temsildir. Salondaki cihaza göre açı değişebilir; hedef form sabit kalır.



Dumbbell Shoulder Press

Dirsekler hafif önde. Dambılları baş üstüne it, bel boşluğunu abartma.



Lateral Raise

Dambılları omuz hizasına kadar kaldır. Küçük parmak hafif yukarı, momentum yok.



Rear Delt Fly

Arka omuz odak. Göğüs destekli yapmak formu kolaylaştırır.



Cable Y-Raise

Kabloyu çapraz yukarı çek. Hafif ağırlıkla omuz stabilitesini koru.



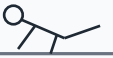
Dumbbell Shrug

Omuzları yukarı çek ve 1 sn sık. Boynu öne itme.



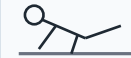
Cable Crunch

Kalçayı sabit tut. Gövdeyi kaburgadan kapat; boynu çekme.



Hanging Leg Raise

Sallanmayı kes. Dizleri kontrollü yukarı al; bel boşluğunu kontrol et.



Plank

Kalça ne düşsün ne yükselsin. Karnı sık, nefesi tutma.

HAREKET KÜTÜPHANESİ - KARDIYO VE MOBİLİTE

Görseller temsildir. Salondaki cihaza göre açı değişebilir; hedef form sabit kalır.



Eğimli Treadmill Yürüyüşü

Konuşabileceğin ama terletecek tempo. Nabız genelde orta seviyede kalsın.



Bisiklet

Dizleri kilitleme. Hafif-orta tempo; recovery günlerinde idealdir.



Dinamik Esneme

Antrenman öncesi eklemleri ısıtmak için kontrollü, zıplamasız hareket et.



Kalça Mobilite

Squat ve deadlift günleri öncesi kalça açısını rahatlatır.



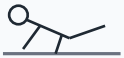
Omuz Mobilite

Push/pull günleri öncesi omuz çevresini hazırlamak için kısa uygulama.



Dead Bug

Bel boşluğunu yere yaklaştır. Karşı kol-bacak uzarken gövde sabit kalsın.



Side Plank

Vücudu düz çizgide tut. Kalça düşerse seti bitir.

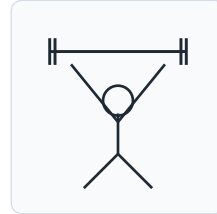


Foam Roller

Kasın üzerinde yavaş geç. Eklem üstüne baskı yapma.

PROGRAM BİTTİĞİNDE

180 gün sonunda fotoğraf, kilo ve ölçüleri başlangıçla kıyasla. Hedefe yaklaştıysan 2-4 hafta bakım kalorisine geçip gücü koru. Bel ölçüsü hâlâ yüksekse definasyon fazını 4 hafta daha düşük stresle uzat. En iyi sonuç, programa mükemmel değil tutarlı uymaktan gelir.



Bittiğinde yeni ölçülerle programı tekrar güncelle.