



PY PERSONAL TRAINING
RE-COMP SERISI

35 YAŞ ÜSTÜ RE-COMP STRATEJISI

BİLİMSEL ANTRENMAN VE BESLENME REHBERİ

Sarkopeni riskine, düşen anabolik hormonlara ve uzayan toparlanma süresine karşı; aynı anda yağ yakıp kası koruyan, kanıta dayalı bir yol haritası.

Erkek & Kadın · 4 Günlük Program

@polat.yucel · polatyucel.com

GİRİŞ

NEDEN 35 YAŞ ÜSTÜ FARKLIDIR?

35 yaş ve üzerinde vücut, gençlik döneminden farklı kurallara göre çalışır. Kas kütlesi kaybı (sarkopeni) riski belirgin hale gelir, anabolik hormonlar (testosteron, büyüme hormonu) düşme eğilimi gösterir ve kas hasarından toparlanma süresi **72 saate –hatta bazen daha da uzun sürelerle–** uzar.

RE-COMP NEDİR?

Vücut kompozisyonunu yeniden yapılandırma – aynı anda yağ yakıp kas inşa etme/koruma. Bu yaş grubunda Re-Comp, agresif kalori açıklarıyla değil; **yüksek protein, stratejik karbonhidrat zamanlaması ve eklem dostu, hormonal yanıtı tetikleyen direnç antrenmanlarıyla** mümkün olur.

İÇİNDEKİLER

01

ORTAK BESLENME STRATEJİSİ

Kalori dengesi, protein, yağ, karbonhidrat-lif ve kritik takviyeler

02

ERKEKLER İÇİN UYARLAMA

4 Günlük Upper/Lower Split · Upper & Lower antrenman tabloları

03

KADINLAR İÇİN UYARLAMA

Glute & Posterior Chain · Postür & Core programı

04

KRİTİK UYGULAMA NOTLARI

Tempo kontrolü, kardiyo entegrasyonu ve ağrı yönetimi

Re-comp'un hedefi kilo vermek değil, yağ/kas oranını değiştirmektir. Agresif kalori açıkları +35 yaş erkeklerde testosteronu düşürür, kadınlarda hormonal dengeyi bozar. Bu nedenle günlük enerji harcamasının (TDEE) yalnızca **200-300 kcal altında ya da idame seviyesinde** beslenilmelidir.

1.8-2.2 g/kg

GÜNLÜK PROTEİN

%25-30

KALORİDEN YAĞ

-200-300 kcal

TDEE AÇIĞI (MAX)

14 g/1000kcal

LİF HEDEFİ

■ PROTEİN

İlerleyen yaşla birlikte "anabolik direnç" gelişir; aynı miktar protein, kas protein sentezini (MPS) tetiklemekte yetersiz kalmaya başlar. Günlük alım **1.8-2.2 g/kg** seviyesinde tutulmalıdır.

■ YAĞ

Testosteron ve östrojen üretimi için zorunludur. Günlük kaloringin **%25-30'u** sağlıklı yağlardan (zeytinyağı, avokado, kuruyemiş) gelmelidir. Alımın 0.8-1.0 g/kg'ın altına düşmesi hormon sağlığını doğrudan bozar.

■ KARBONHİDRAT VE LİF

Karbonhidratlar antrenman öncesi ve sonrası öğünlerde yoğunlaştırılmalıdır (Carb Cycling). İnsülin direncini kırmak ve visceral yağlanmayı azaltmak için her 1.000 kcal başına **14 gram lif** (sebzeler, yulaf) tüketilmelidir.

■ KRİTİK TAKVİYELER

TAKVİYE	DOZ	GEREKÇE
Kreatin Monohidrat	5 g/gün	Kas gücü, toparlanma; nöro-koruyucu ve kas koruyucu etki
Omega-3	Standart doz	Enflamasyon yönetimi
D3K2 / Magnezyum / Çinko	Standart doz	Hormon desteği

BESLENME NÜANSI

Testosteron seviyesini korumak için kronik stres kaynaklarından (aşırı antrenman, derin kalori açığı) kaçınılmalıdır. Çinko ve Magnezyum alımı önceliklendirilmelidir.

ANTRENMAN MIMARISI

Merkezi sinir sistemi (CNS) ve kas toparlanması yaşla birlikte uzadığından, aynı kas grubunu haftada 2 kez çalıştıran **4 Günlük Upper/Lower Split** en verimli yapıdır. Seanslar arası 72 saat dinlenme hedeflenir.

HAFTALIK PROGRAM

Pzt Upper

Sal Lower

Çar LISS Kardiyo

Per Upper

Cum Lower

Hafta sonu Dinlenme

UPPER – ÜST VÜCUT GÜNÜ

Odak: Testosteron yanıtını tetikleyen bileşik hareketler ve postür

EGZERSİZ	SET × TEKRAR	DİNLENME	GEREKÇE
Incline Dumbbell Press	4 × 8–10	90–120 sn	Düz sehpaye göre omuz eklemine daha az stres; üst göğüs liflerini maksimum mekanik avantajla çalıştırır
Seated Cable Row (Geniş Tutuş)	4 × 10–12	90 sn	Masa başı çalışanlarda kifozu (kamburluğu) önlemek için sırt kalınlığı ve postür
Dumbbell Overhead Press (Oturarak)	3 × 8–10	90 sn	Omuz kütlesi; oturarak yapılması bel omurlarına (lumbar) binen yükü azaltır
Lat Pulldown	3 × 10–12	90 sn	Latissimus dorsi genişliği için dikey çekiş
Face Pull	3 × 15–20	60 sn	Arka omuz ve rotator manşet sağlığı; +35 yaş omuz sakatlıklarına karşı en kritik düzeltici egzersiz
Triceps Pushdown / DB Curl (Süperset)	3 × 12	60 sn	Kol hacmi için izole metabolik stres

LOWER – ALT VÜCUT GÜNÜ

Odak: Bacak hacmi, anabolik hormon tetiklenmesi ve diz güvenliği

EĞZERSİZ	SET × TEKRAR	DİNLENME	GEREKÇE
Leg Press (veya Goblet Squat)	4 × 8–10	120 sn	Omurgaya binen yükü azaltarak quadriceps'e maksimum mekanik yük (özellikle bel fıtığı riskine karşı)
Romanian Deadlift (RDL)	4 × 8–10	120 sn	Arka bacak ve kalçayı esnemiş pozisyonda çalıştırarak en yüksek hipertrofiyi sağlar; yaşla zayıflayan posterior zinciri korur
Seated Leg Curl	3 × 12–15	60–90 sn	Oturarak yapıldığında hamstring, kalçadan gergin konumda olur; Lying versiyona göre çok daha fazla kas gelişimi (aktif yetmezlikten kaçınır)
Leg Extension	3 × 12–15	60 sn	Leg Press'te eksik kalan Rectus Femoris'i izole eder
Plank	3 × 45–60 sn	60 sn	Bel ağrılarını önlemek ve core stabilizasyonu için statik güç

BESLENME NÜANSI

Pre-menopoz/menopoz dönemine yaklaşan kadınlarda östrojen dalgalanmaları kemik yoğunluğunu (osteoporoz riski) ve viseral yağlanmayı etkiler. Ağır direnç egzersizi kemik erimesine karşı en güçlü silahtır. RED-S (Sporda Göreceli Enerji Eksikliği) sendromundan kaçınmak için kalori açığı çok hafif tutulmalı; kalsiyum ve D3 vitamini önceliklendirilmelidir.

ANTRENMAN MIMARISI

Kadın genetiği hacmi erkeklere göre daha iyi tolere eder; ancak eklem sağlığı her zaman ön planda olmalıdır. Estetik "X" formunu (bel ince, kalça dolgun, omuzlar dik) desteklemek için **Glute & Posterior Chain** ile **Upper Body Postür** odaklı 4 günlük program idealdir.

GÜN 1 & 3 – KALÇA VE BACAK

Glute & Posterior Chain · Odak: Kalça hipertrofisi ve kemik yoğunluğunu artırma

EGZERSİZ	SET × TEKRAR	DİNLENME	GEREKÇE
Barbell Hip Thrust	4 × 8-12	90-120 sn	Gluteus Maximus'u tam kasılma pozisyonunda maksimum yükte çalıştırır; bel omurlarına baskı yapmadan kalça büyütmenin altın standardı
Dumbbell RDL	4 × 10-12	90-120 sn	Kalça ve arka bacağı esneyerek çalıştırır; Hip Thrust ile mükemmel biyomekanik uyum (kısa + uzun) yaratır
Bulgarian Split Squat	3 × 10-12	90 sn	Tek bacak çalışmasıyla kalça stabilizasyonunu (Gluteus Medius) artırır; bacaklar arası asimetriyi giderir
Cable Glute Kickback	3 × 15	60 sn	Kalça izolasyonu; tepe noktasında izometrik kasılmayla metabolik stresi artırır
Seated Hip Abduction	3 × 15-20	60 sn	Yan kalça (Gluteus Medius/Minimus) kaslarını hedefleyerek kalçaya yuvarlak form verir

GÜN 2 & 4 – ÜST VÜCUT VE MERKEZ

Postür & Core · Odak: Yuvarlak omuzları düzeltmek, sırtı dikleştirmek ve sıkı kollar

EGZERSİZ	SET × TEKRAR	DİNLENME	GEREKÇE
Lat Pulldown (Geniş Tutuş)	3 × 10-12	90 sn	V-Taper yaratarak belin optik olarak daha ince görünmesini sağlar
Seated Dumbbell Shoulder Press	3 × 10-12	90 sn	Omuz başlarını şekillendirerek vücudun üst kısmını dikleştirir
Seated Cable Row	3 × 12	90 sn	Kürek kemiklerini birbirine çekerek (retraksiyon) öne devrik omuz postürünü düzeltir
Dumbbell Lateral Raise	3 × 15	60 sn	Medial deltoidi çalıştırarak omuzlara genişlik ve estetik katar
Face Pulls	3 × 15-20	60 sn	Boyun düzleşmesi ve postür bozukluklarına karşı en etkili arka omuz/rotator manşet egzersizi
Deadbug veya Glute Bridge	3 × 15	60 sn	Anterior Pelvic Tilt'i (öne devrik leğen kemiği – sahte göbek görüntüsü) gidermek için core ve kalça senkronizasyonu

01 TEMPO KONTROLÜ (4/2/1 VEYA 3/0/1/0)

Ağırlığı kaldırmaktan çok **indirirken (eksantrik faz) yavaş ve kontrollü olmak**, hipertrofi için çok daha belirleyicidir ve +35 yaş eklem/tendon sağlığını korur.

02 KARDIYO ENTEGRASYONU

Haftada 2-3 gün, ağırlık antrenmanı sonrasında veya boş günlerde **30-45 dakika LISS (Zone 2)** kardiyo (%6-8 eğimli yürüyüş bandı). Kortizölü fırlatmadan yağ oksidasyonunu maksimize eder.

03 AĞRI VE YORGUNLUĞU AYIRT ETMEK

Eklemlerdeki keskin ağrı ile kastaki yanma hissi birbirinden farklıdır. +35 yaş bireylerde ağrı durumunda hareket sonlandırılmalı; tansiyon riski nedeniyle Valsalva manevrasından (nefes tutarak aşırı ıkınma) kaçınılmalıdır.



PY PERSONAL TRAINING

35 Yaş Üstü Re-Comp Rehberi

@polat.yucel
polatyucel.com

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve kişisel sağlık tavsiyesi yerine geçmez. Programa başlamadan önce sağlık durumunuza uygunluğu için uzmanınıza danışınız.