



35-45 Yaş Kadınlar İçin İlk 3 Ay Fitness Rehberi

Biyolojik Yatırımınızı Yönetmek: İncelmek
Değil, Güçlenmek İçin Bilimsel Yol Haritası



KAPSAMLI UYGULAMA EL KİTABI

Mekanik Yükleme: Yerçekimine Karşı Hayatta Kalma Mücadelesi

THE SCIENCE

Temel Prensipten: Atrofi

Vücut enerjiyi korumaya programlıdır. Kullanılmayan kas "gereksiz maliyet" olarak görülür ve atrofiye (kas kaybı) uğrar. İlacı: Mekanik Yük.

MİT vs. GERÇEK

- **Mit:** Ağırlık kaldırmak beni erkek gibi yapar.
- **Gerçek:** Kadınlarda testosteron seviyesi erkeklerin 1/15'idir. "Hulk" olmak imkansızdır. "Sıkılaşmak" = Kas yoğunluğunun artması + Yağ tabakasının incelmesidir. Ağırlıksız sıkılaşma olmaz, pörsüme olur.

THE ACTION

Pratik Uygulama

Pembe dambılları bırakın. "Etkili Tekrar" (Effective Reps) kavramına odaklanın. Son 2 tekrarı yaparken yüz ifadeniz değişmeli. Set bittiğinde "5 tane daha yapardım" diyorsanız, o set sadece ısınmadır.



EĞİTMEN NOTU: Çantanız 5 kg iken, spor salonunda 2 kg ile çalışmak fizyolojik bir uyarı yaratmaz. Korkmayın, ağırlığı artırın.

Enerji Sistemleri ve Gerçek Yağ Yakımı

THE SCIENCE



Yağ yakımı sadece antrenman sırasındaki kalori değildir. Asıl hedef, antrenman sonrası 24-48 saat süren metabolik hızlanmadır.

Mit Kırıcı

- **Mit:** Aç karnına saatlerce yürüyerek yağ yakarım.
- **Gerçek:** Düşük tempo (LISS) antrenman bitince yağ yakımını durdurur. Aşırı kardiyo kortizolu artırıp bel çevresinde yağlanma yapabilir.

Pratik Uygulama

Yüksek yoğunluklu aktivitelerle nabızı maksimuma çıkarıp düşürmek gerekir.

EĞİTMEN BAKIŞ AÇISI: Koşu banda dizi izleyebiliyorsanız, o antrenman metabolizmayı değiştirmiyordur. Sadece kalori yakıyorsunuzdur.

1. AY: ADAPTASYON VE NÖROMÜSKÜLER ÖĞRENME

Bölüm A: Mobilite ve Hazırlık Rutini

AMAÇ: Hareket formlarını öğrenmek, eklem hareketliliğini artırmak, beyin-kas iletişimini kurmak.

SİSTEM: Full Body (Haftada 3 Gün: Pzt-Çar-Cum).
Önce bu mobilite rutini, sonra ağırlık.

EGZERSİZ	SET	SÜRE/TEKRAR	DİNLENME	EĞİTMEN NOTU (ÖNEMLİ)
Thoracic Extension (Foam Roller)	1 Set	90-120 Sn	Yok	Sırtın üst kısmını silindire yasla, kalça yerde. Kamburluk ilacı.
Cat-Cow	2 Set	10 Tekrar	15 Sn	Nefesle beli çukurlaştır, sırtı kabart. Omurganı hisset.
90/90 Hip Switch	2 Set	8 (Her Yön)	15 Sn	Dizler 90 derece, gövde dik. Kalça açıcı.
Glute Bridge (Çift Ayak)	2 Set	15 Tekrar	15 Sn	Tepe noktada 2 sn sık. Belini değil kalçanı hisset.
Arm Circles	1 Set	15 (Öne/Arkaya)	Yok	Dirsekleri bükmeden omuzdan büyük daireler.

1. AY: ANA ANTRENMAN (DİRENÇ)

Bölüm B: Temel Kuvvet Hareketleri

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME	EĞİTMEN İPUCU (CUEING)
Goblet Squat	2 Set	12-15	60 sn	Dambıl göğüste. Çökerken dizler dışa.
Glute Bridge (Yerde)	2 Set	15-20	45 sn	Tepe noktada kalçayı 2 sn sık.
Incline Push-Up	2 Set	10-12	60 sn	Eller yüksekte (sehpa/koltuk). Gövde dümdüz.
Seated Row (Makine/Lastik)	2 Set	12-15	60 sn	Omuzlar aşağıda, kürek kemikleri sıkışıyor.
Plank	2 Set	Max Süre	60 sn	Bel çukuru oluşmamalı. Titreme başlayınca bırak.

SOĞUMA & BİTİRİŞ

Kardiyo Bitiriş	10 Dk	Sabit Tempo	-	Orta tempo yürüyüş (Soğuma niteliğinde).
-----------------	-------	-------------	---	--

2. AY: HİPERTROFİ VE KAPASİTE ARTIRIMI

Bölüm A: Nöromüsküler Hazırlık

AMAÇ: Kas dokusunu artırmak, metabolik hızı yükseltmek.

SİSTEM: Full Body - Hacim Odaklı (Haftada 3 veya 4 Gün). Önce bu hazırlık rutini.

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME	EĞİTMEN NOTU
World's Greatest Stretch	1 Set	5 (Her Bacak)	Yok	Büyük adım, dirsek yere, gövde tavana dön.
Dead Bug	2 Set	12 (Toplam)	30 Sn	Bel boşluğunu yere bastır. Çapraz kol-bacak uzat.
Band Pull-Apart	2 Set	15 Tekrar	30 Sn	Lastiği göğüs hizasında yanlara aç. Kürek kemiklerini sıkıştır.
Clam Shell	1 Set	15 (Her Yan)	Yok	Yan yat, topuklar bitişik, üstteki dizi aç.
Inchworm to Plank	1 Set	8 Tekrar	30 Sn	Ellerle yere yürü, plank pozisyonuna gel, geri dön.

2. AY: ANA ANTRENMAN (HACİM ODAKLI)

Bölüm B: Serbest Ağırlık Geçişi

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME	EĞİTMEN İPUCU
Dumbbell Squat (Yanda)	3 Set	10-12	60 sn	Ağırlıklar yanda serbest. Denge zorlaşır.
Romanian Deadlift (RDL)	3 Set	10-12	60 sn	Dizler hafif bükülü, kalça geriye. Arka bacak hissedilmeli.
Dumbbell Chest Press	3 Set	10-12	60 sn	Sırt sehpa. Dambıllar göğüs hizasına iner.
Lat Pulldown (veya DB Row)	3 Set	12-15	45 sn	Barı göğsüne çek, arkaya yatma.
Dumbbell Overhead Press	3 Set	10-12	60 sn	Karın sıkı, bel boşluğu yok.
Mountain Climber	3 Set	30 sn	30 sn	Nabız yükseltici. Plank pozisyonunda.

3. AY: GÜÇ VE METABOLİK KONDİSYON

Bölüm A: Dinamik Hazırlık

AMAÇ: Kazanılan kası güce dönüştürmek, inatçı yağları hedeflemek. Ağırlık artar, tekrarlar düşer. **SİSTEM:** Güç + HIIT Karışımı. Haftada 3 Gün Güç + 1 Gün Sadece Kardiyo.

EGZERSİZ	SET	TEKRAR/SÜRE	DİNLENME	EĞİTMEN NOTU
Reverse Lunge to Knee Drive	2 Set	8 (Her Bacak)	30 Sn	Geri adım, kalkarken dizi karna çek.
Plank Shoulder Taps	2 Set	20 (Toplam)	30 Sn	Plank bozulmadan sağ el sol omza. Kalçayı sallama.
Y-T-W Raises	2 Set	10 Tekrar	30 Sn	Yüzüstü/TRX. Kolları Y-T-W harfleri şeklinde kaldır.
Lateral Lunge	1 Set	10 (Her Yan)	Yok	Ağırlığı tek tarafa vererek otur. İç bacak esnesin.
Pogo Hops	2 Set	15-20 Sn	30 Sn	Dizleri bükmeden parmak ucunda seri zıpla.

3. AY: ANA ANTRENMAN (GÜÇ + HIIT)

Bölüm B: Maksimum Performans

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME	EĞİTMEN İPUCU
Goblet Squat (Ağır)	4 Set	8-10	90 sn	Daha ağır dambıl. Zorlanma (RPE) 8/10.
RDL (Ağır)	4 Set	8-10	90 sn	Omurga hattını bozmadan maksimum kontrol.
Push-Up (Yerde)	3 Set	Max	60 sn	Artık dizler havada (yapabiliyorsan).
One Arm Dumbbell Row	3 Set	8-10	60 sn	Her kol için ayrı. Gövde rotasyonu yok.
Plank to Shoulder Tap	3 Set	20 (Top)	45 sn	Plankta dururken çapraz omuza dokun.

HIIT FINISHER (BİTİRİCİ)

Antrenman sonunda 4 Tur Yap ve Bitir.

30 Sn Jumping Jacks + 30 Sn Dinlenme

35+ Kadınlar İçin "Akıllı Kardiyo" Haftalık Programı

Altın Kural: Enerjinin %80'i kas inşasına, %20'si kondisyona. Kardiyo, ağırlık antrenmanının önüne geçmemeli.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
HIIT (10-12 Dk)	LISS (45 Dk)	YOK (Sadece Adım)	LISS (30-40 Dk)	HIIT (12-15 Dk)	Doğa Aktivitesi (60+ Dk)	TAM DİNLENME
Ağırlık Sonrası Şiddet: 9/10 Amaç: EPOC etkisi, depolar boşken şok.	Sabah Aç/Gün İçi Şiddet: 4/10 Amaç: Aktif dinlenme, lenfatik dolaşım.	Gün Boyu (8-10 bin) Amaç: Sinir sistemi dinlenmesi.	Yemekten 1 saat sonra Şiddet: 4/10 Amaç: İnsülin hassasiyeti, kan şekeri dengeleme.	Ağırlık Sonrası Şiddet: 9/10 Amaç: Hafta sonu öncesi metabolik ateşleme.	Sabah/Öğle Şiddet: 5/10 Amaç: Psikolojik rahatlama (Trekking/Yüzme).	Amaç: Hormonal denge ve büyüme.

Kardiyo Sözlüğü ve Kritik Uyarılar

HIIT

Kısa süreli, çok yüksek nabız. (30 sn koş, 60 sn yürü). Büyüme hormonunu artırır.

LISS

Düşük-Orta tempo, sabit nabız (Yürüyüş). Stres yaratmadan kalori yakar.

NEAT

Spor dışı hareketlilik (Temizlik, merdiven). Günlük harcamanın büyük kısmıdır.

Sahadan Notlar: Profesyonel Uyarılar



Asla Ağırılıktan Önce Eforlu Kardiyo Yapma

Glikojen depolarını boşaltırsın, sakatlanma riski artar. Isınma sadece 5-10 dk.



Aç Karnına HIIT Yapma

40 yaş üstü kadınlarda aç karnına yüksek şiddet kortizolu (kas yıkımı) artırabilir. HIIT'i tok veya antrenman sonuna sakla.



Dizlerine İyi Bak

Kilonuz yüksekse zıplamalı hareketler yerine 'sürüklemeli' veya pedallı (Bisiklet, Elliptical) seçin.

Son Söz: Bu Bir Kamp Değil, Başlangıç Bileti



Mükemmel program yoktur, istikrarlı uygulanan program vardır. Şimdi başlayın.