



PERSONAL TRAINING

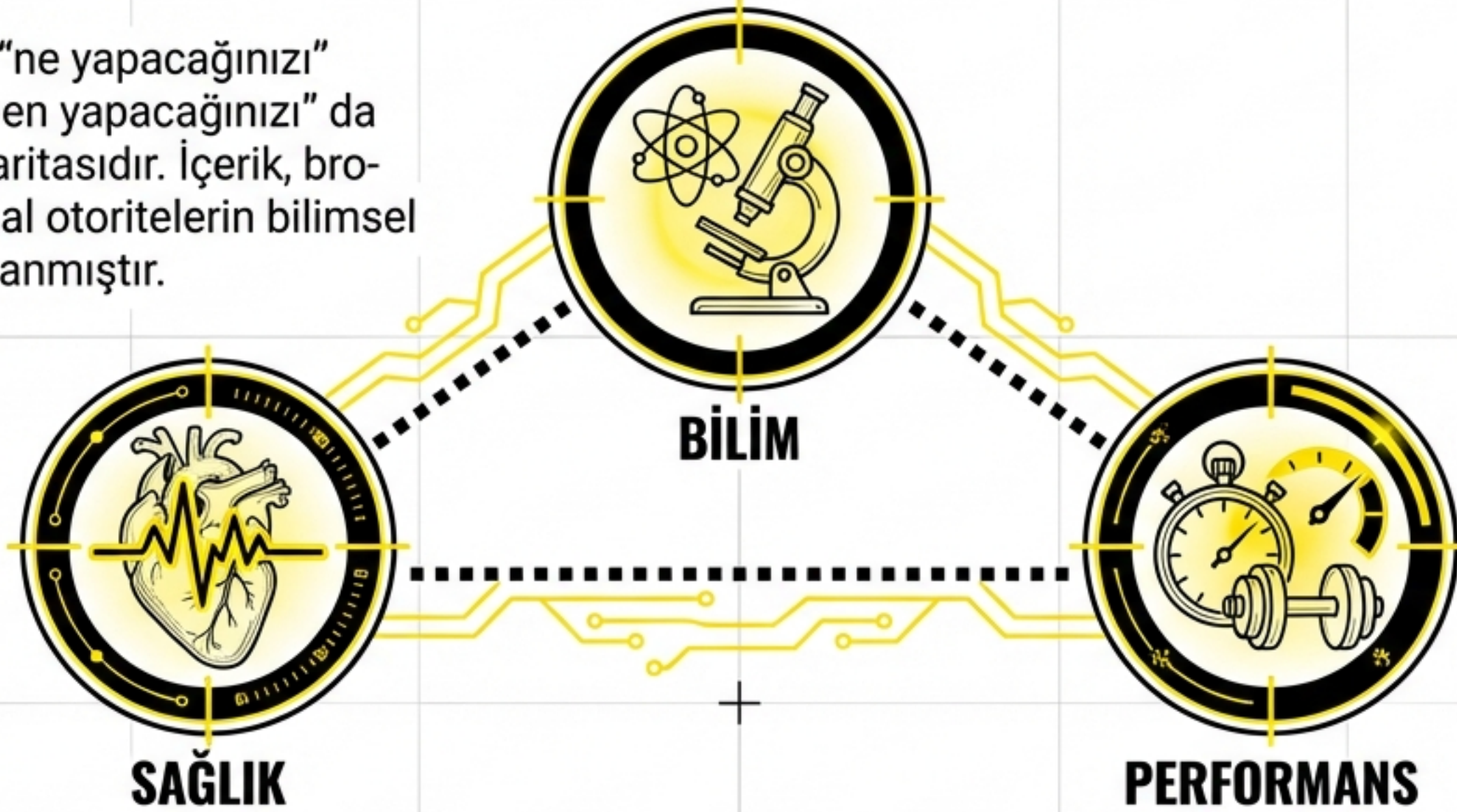
BİLİMSEL TEMELLİ BAŞLANGIÇ SEVİYESİ: SPOR VE BESLENME REHBERİ

ACSM VE NASM STANDARTLARINDA HAZIRLANMIŞ 6 AŞAMALI YOL HARİTASI

HAZIRLAYAN: POLAT YÜCEL

NEDEN BU REHBER?

Bu rehber, sadece “ne yapacağınızı” değil, “nasıl ve neden yapacağınızı” da açıklayan bir yol haritasıdır. İçerik, bro-science değil, global otoritelerin bilimsel çerçevesi ile hazırlanmıştır.



ACSM (American College of Sports Medicine)

NASM (National Academy of Sports Medicine)

NSCA (National Strength and Conditioning Association)



GÜVENLİK TARAMASI (PAR-Q)

Kalp rahatsızlığı, göğüs ağrısı veya eklem sorunu varsa, başlamadan önce doktor onayı şarttır.

SMART

Spesifik - Measurable
Attainable
Realistic
Timely

✗ **HATALI:**

~~'Kilo vereceğim.'~~

✓ **DOĞRU:**

'Haftada 3 gün antrenmanla
antrenmanla 8
haftada yağ oranımı
%2 düşüreceğim.'

BEKLENTİ YÖNETİMİ: ADAPTASYON SÜRECİ

TEMİSLA İSE
ROBOTO - 1.0M.6497.033

ROBOTO
0.10C/00 000

MEAEORBOULIVE
0: 502660MM

WEEKS 1-4

WEEKS 5+



STABİLİZASYON EVRESİ

Sinir Sistemi Öğreniyor (Nöromüsküler Adaptasyon)

GELİŞİM EVRESİ

Kas Gelişimi Başlıyor

RE452768 - 164033.2028
1 ROBOTO

Aynada devasa değişimler görmeyebilirsiniz çünkü vücut önce hareketleri öğrenir. Sabırlı olun.

AŞAMA 2: ANTRENMAN MİMARİSİ & KURALLAR

0.25 4 12 1079

FREKANS	Haftada 2-3 Gün (1 gün arayla)
SET	1-3 Set
TEKRAR	12-20 Tekrar (Dayanıklılık ve motor öğrenim)
DİNLENME	0-90 Saniye

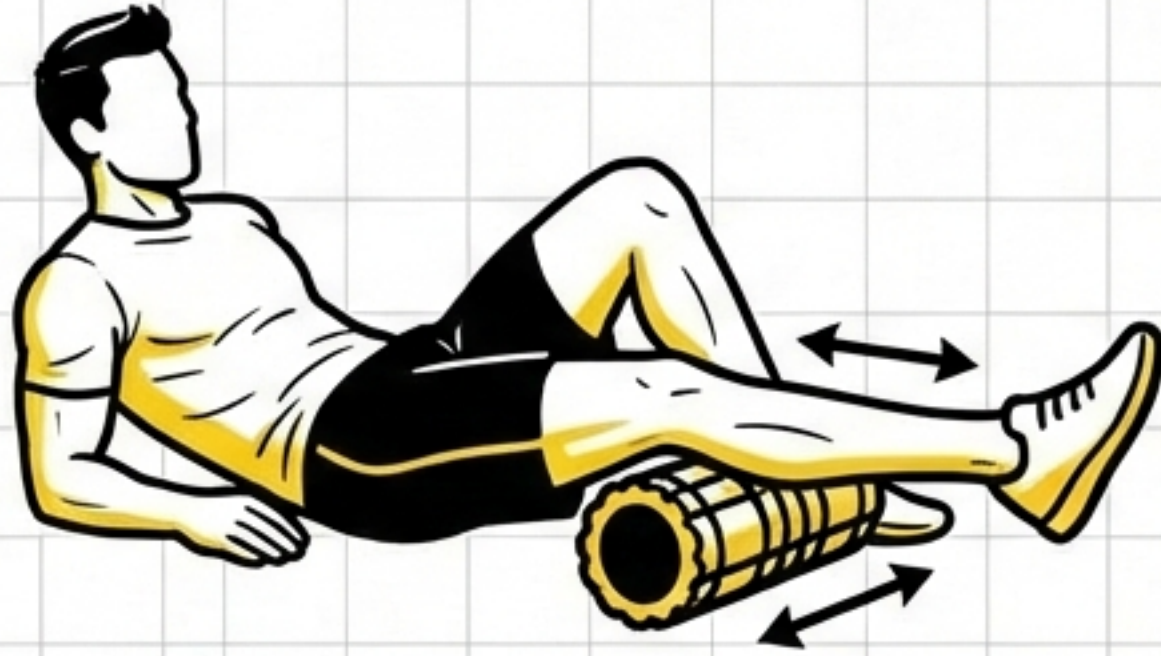
KRİTİK KURAL: TEMPO



Bu yavaş tempo bağ dokularını güçlendirir.

ANTRENMAN BAŞLIYOR: ISINMA (10 DK)

SMR (FOAM ROLLER)



5 dk. Gergin bölgelere (baldır, sırt) masaj yaparak kan akışını hızlandırın.

DİNAMİK ESNEME



Kollarla daire çizme, bacak sallama gibi hareketli esnemeler.

ANA ANTRENMAN: BACAK VE SIRT

2 SET X 12-15 TEKRAR | 4-2-1 TEMPO

GOBLET SQUAT



Dambıl göğüste, topuklar yerde.

SEATED CABLE ROW

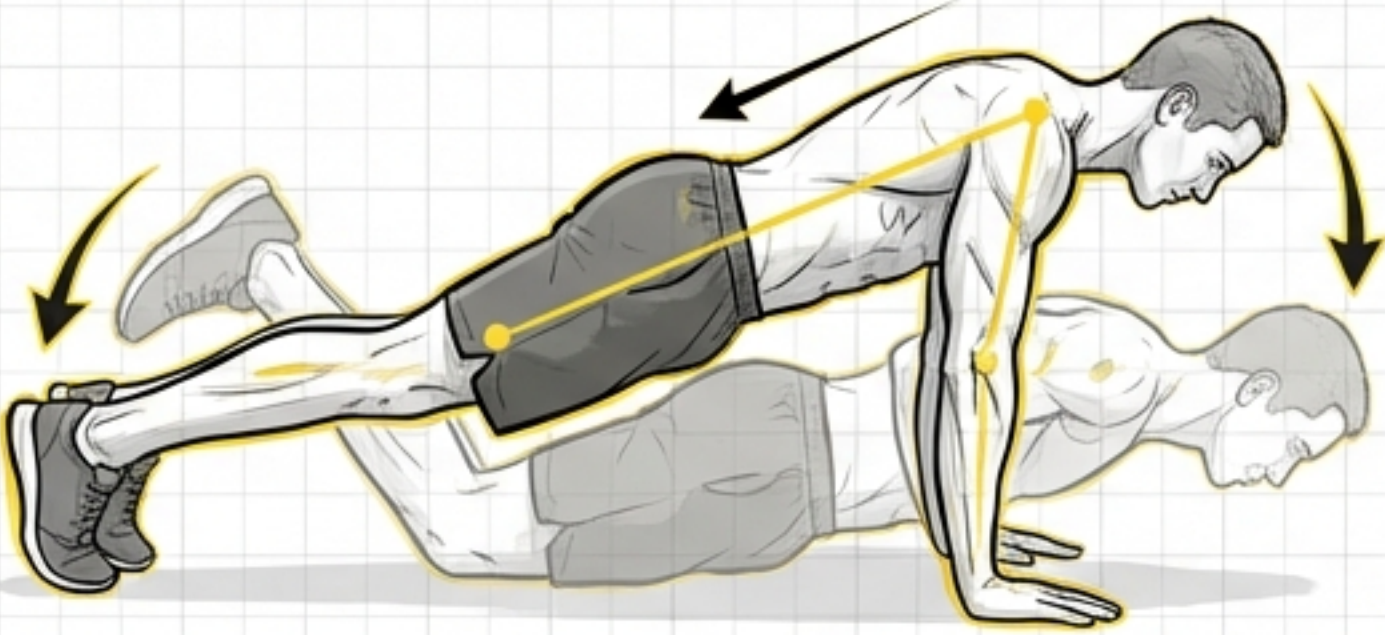


Kürek kemiklerini birbirine çekerek çekiş yapın.

ANA ANTRENMAN: İTİŞ VE KALÇA

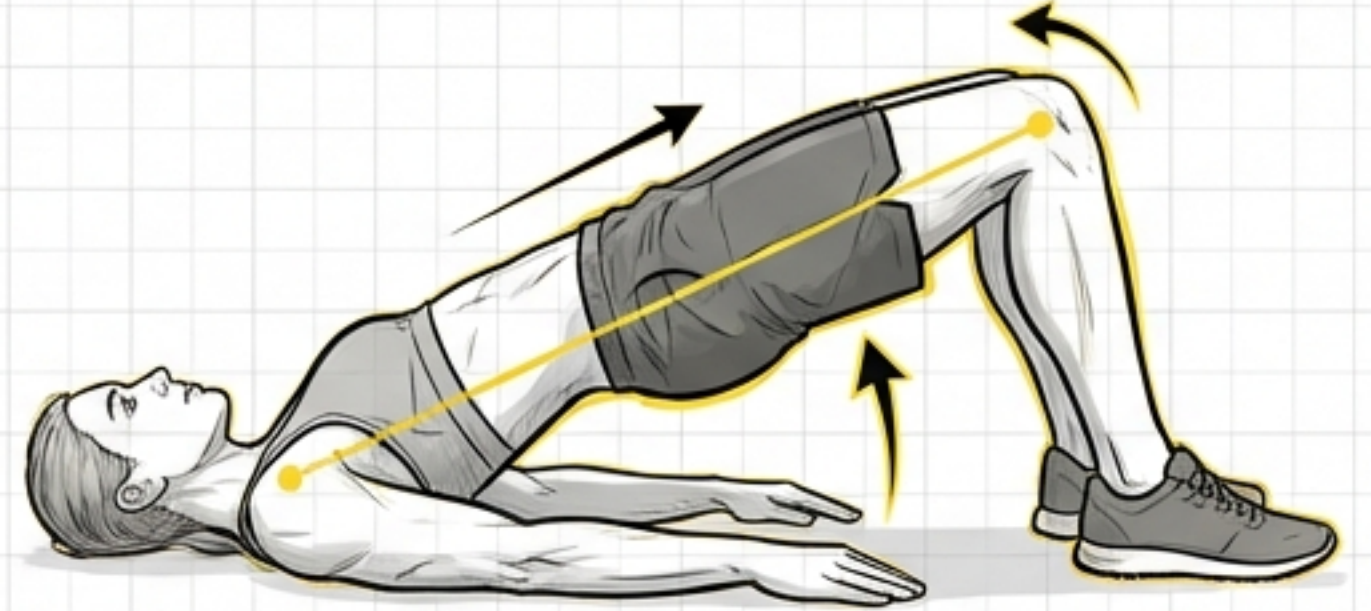
2 SET X 12-15 TEKRAR | 4-2-1 TEMPO

PUSH-UP (ŞINAV)



Dizler yerde (modifiye) veya tam şınav.
Gövde düz bir hat olmalı.

GLUTE BRIDGE



Sırtüstü yatıp kalçayı yukarı itin.
Tepede 2 saniye sıkıştırın.

ANA ANTRENMAN: OMUZ VE MERKEZ (CORE)

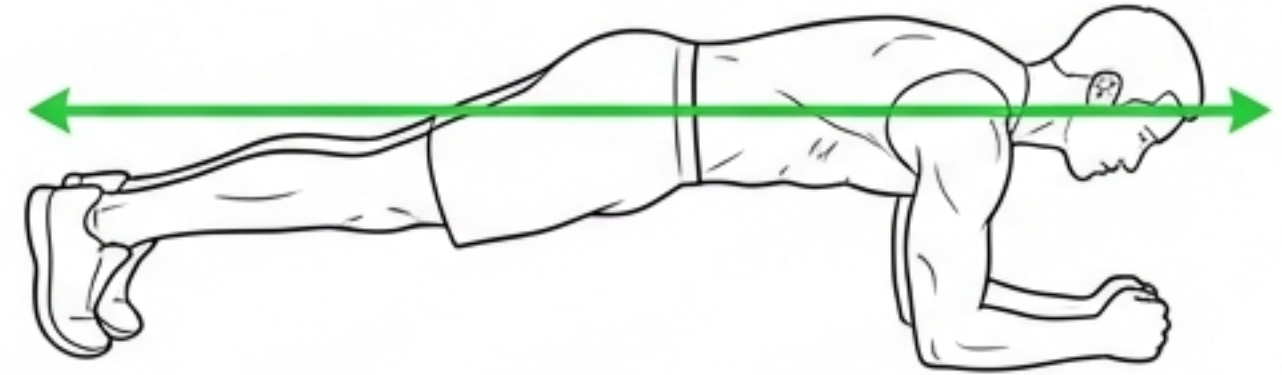
2 SET X 12-15 TEKRAR | 4-2-1 TEMPO

SHOULDER PRESS



Kontrollü itiş. Omuzlar kulaklara yaklaşmamalı.

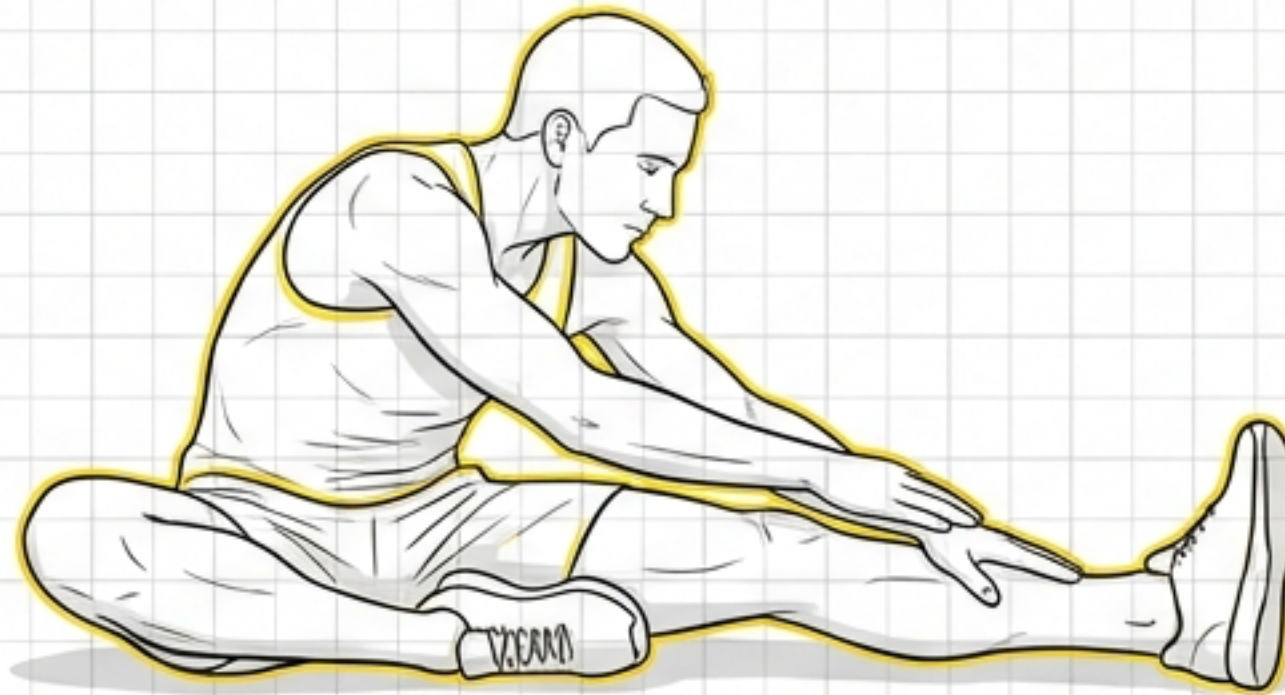
PLANK



30-45 Saniye bekleme. Bel çukurlaşmamalı.

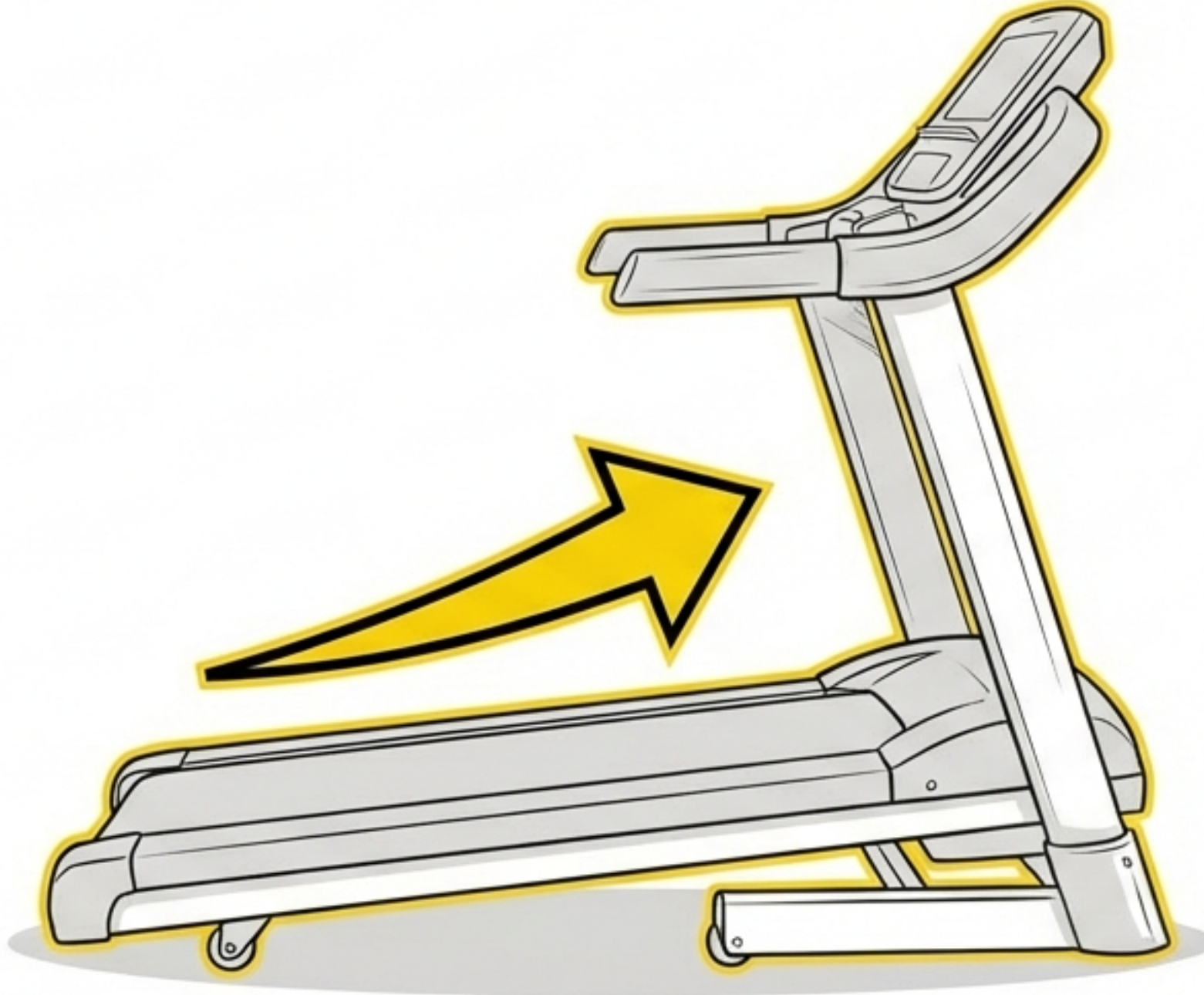
ANTRENMAN SONU: SOĞUMA (5 DK)

STATİK GERME



Her kas grubu için germe hareketini 30 saniye boyunca sabit bekleyin. Yaylanma yapmayın.

AŞAMA 3: KARDİYO VE METABOLİK KONDİSYON



Yöntem: LISS (Düşük Yoğunluklu Sabit Durum)



Şiddet: Zone 2
(%60-70 Nabız)

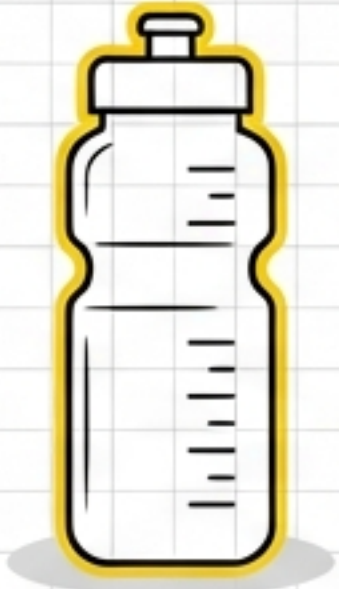


Talk Test: Yanınızdakiyle nefes nefese kalmadan konuşabileceğiniz tempo.



Hedef: Haftada toplam 150 dakika (5 gün x 30 dk).

AŞAMA 4: BESLENME (SU VE PROTEİN)



SU

KİLO x 0.04 LİTRE = GÜNLÜK SU

(Örn: 80kg x 0.04 = 3.2 Litre)

Sabah uyanınca:
1 bardak su +
1/2 limon/sirke.

PROTEİN

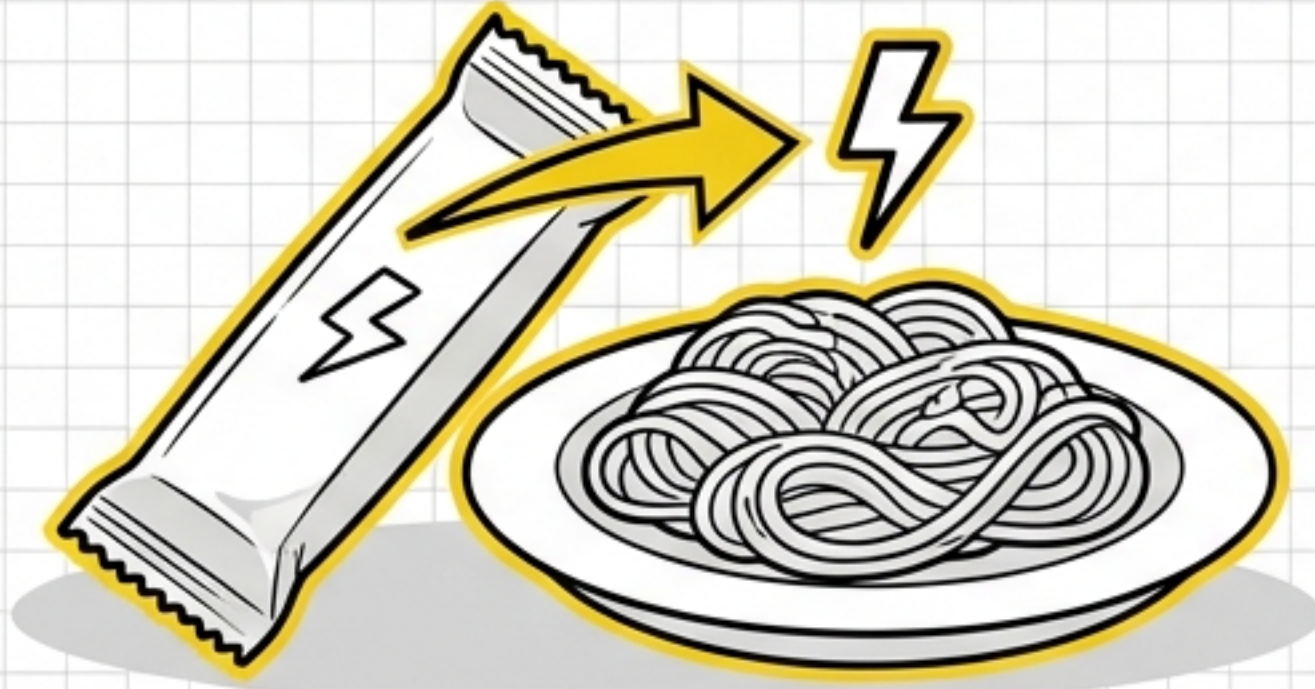


PROTEİN HEDEFİ: 1.6 - 2.0 g/kg

Kas onarımı için her öğünde protein tüketin.

AŞAMA 4: BESLENME STRATEJİSİ

KARBONHİDRAT ZAMANLAMASI



Enerji kaynağıdır. Antrenman öncesi ve sonrası ne tüketin. Akşam yemeğinde azaltın.

KISITLAMALAR



3 SAAT KURALI

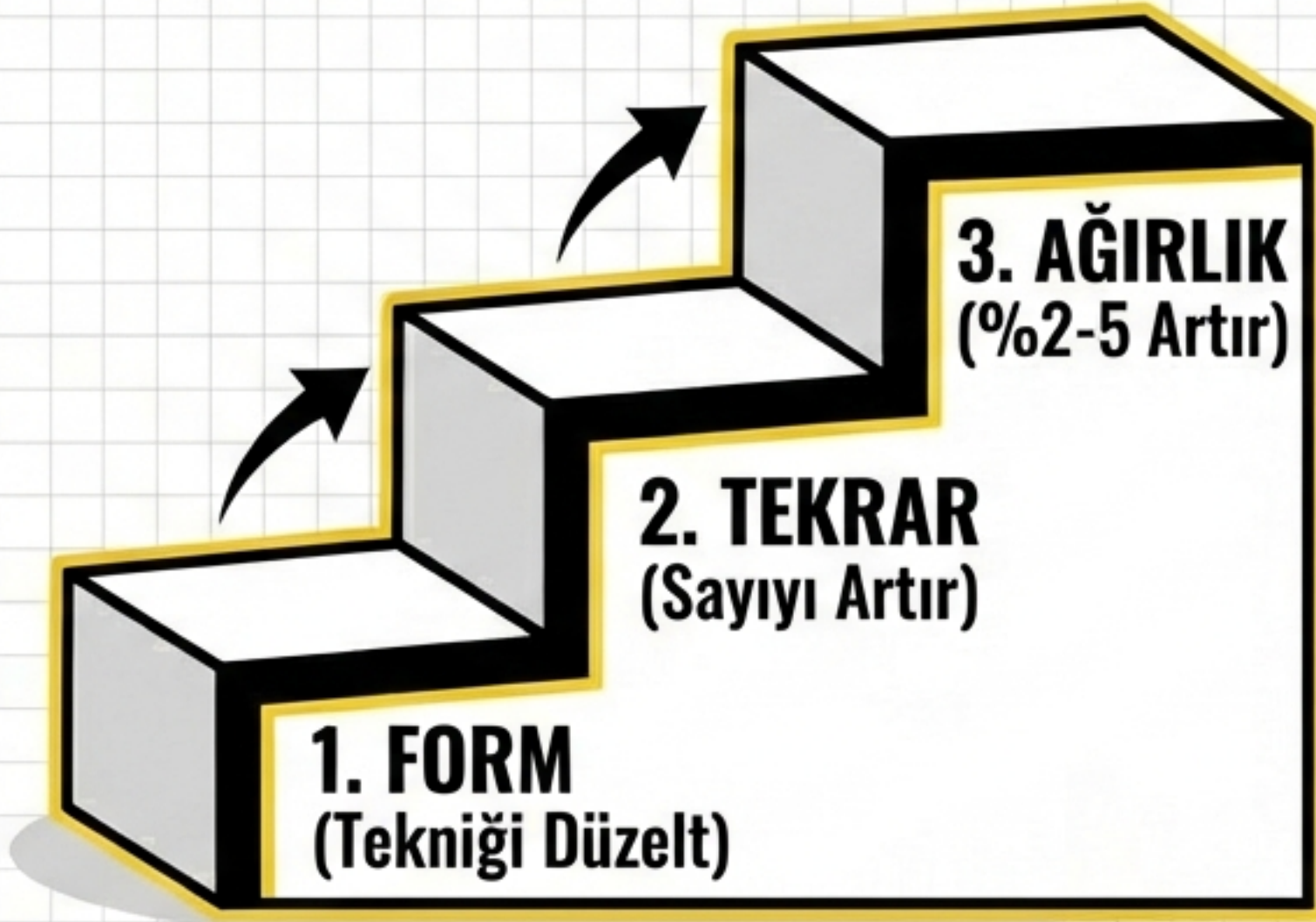
Gece yatmadan 3 saat önce yemeği kesin.



İşlenmiş şeker ve beyaz unu sınırlayın.

AŞAMA 5 & 6: İLERLEME VE HATALAR

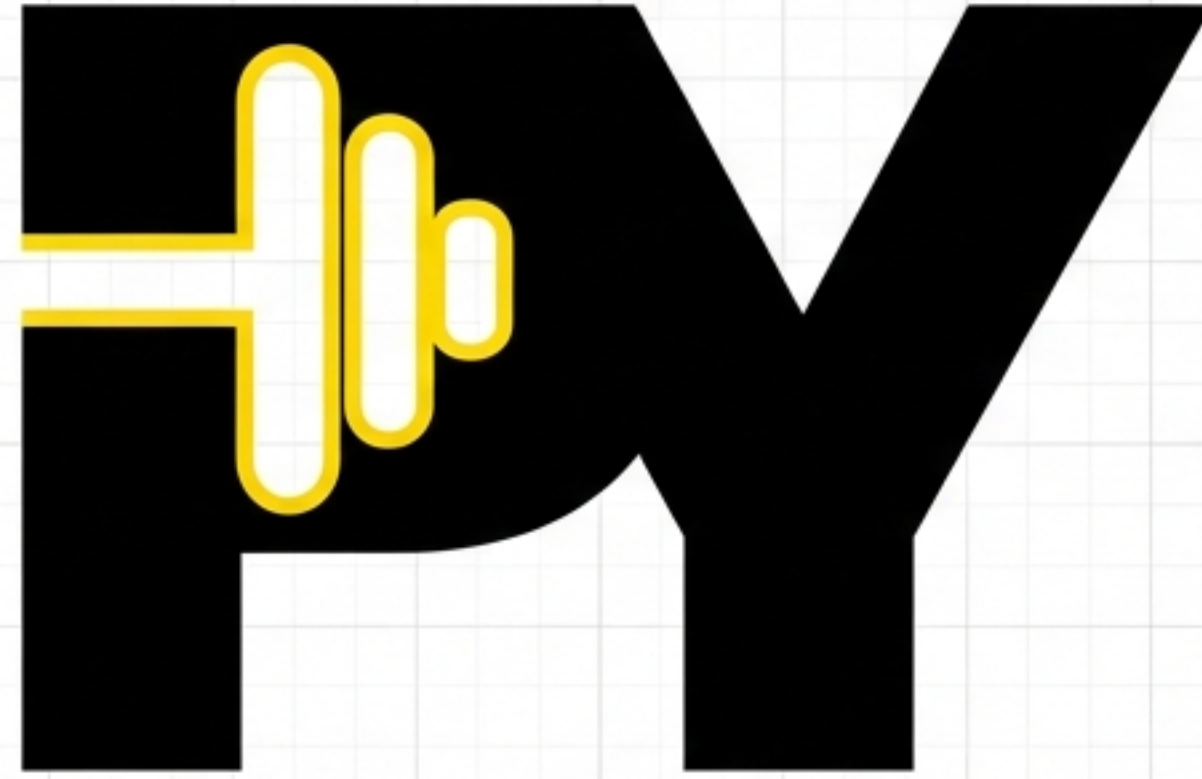
NASIL İLERLENİR?



SIK YAPILAN HATALAR



- Too Much Too Soon: Her gün antrenman yapma.
- Ego Lifting: Formu bozacak ağırlık kaldırma.
- Takviye Bağımlılığı: Önce gerçek gıda.



SİSTEME GÜVENİN.

Sabırlı olun, istikrarlı olun. Başarı süreklilikte gizlidir.

Instagram:

@ polat.yucel

Email:

yucel.polat@gmail.com