CORE NUT STUDIO

KAS KÜTLESİ KAZANMA REHBERİ

corenutstudio

dytnilgoknar.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Ağırlık Yönetimi	2
Kas Kütlesi Arttırmak için Beslenme	3
Yağ Kütlesi Kaybetme	4
Uygulama	5
Örnek Program	6-7-8

GİRİŞ

Anatomik olarak, **iskelet kasları** kuvvet üretmek için kasılan bir dizi paralel silindirik liflerdir. Bu kas kasılması tüm dış insan hareketlerinin gerçekleşmesini sağlar.

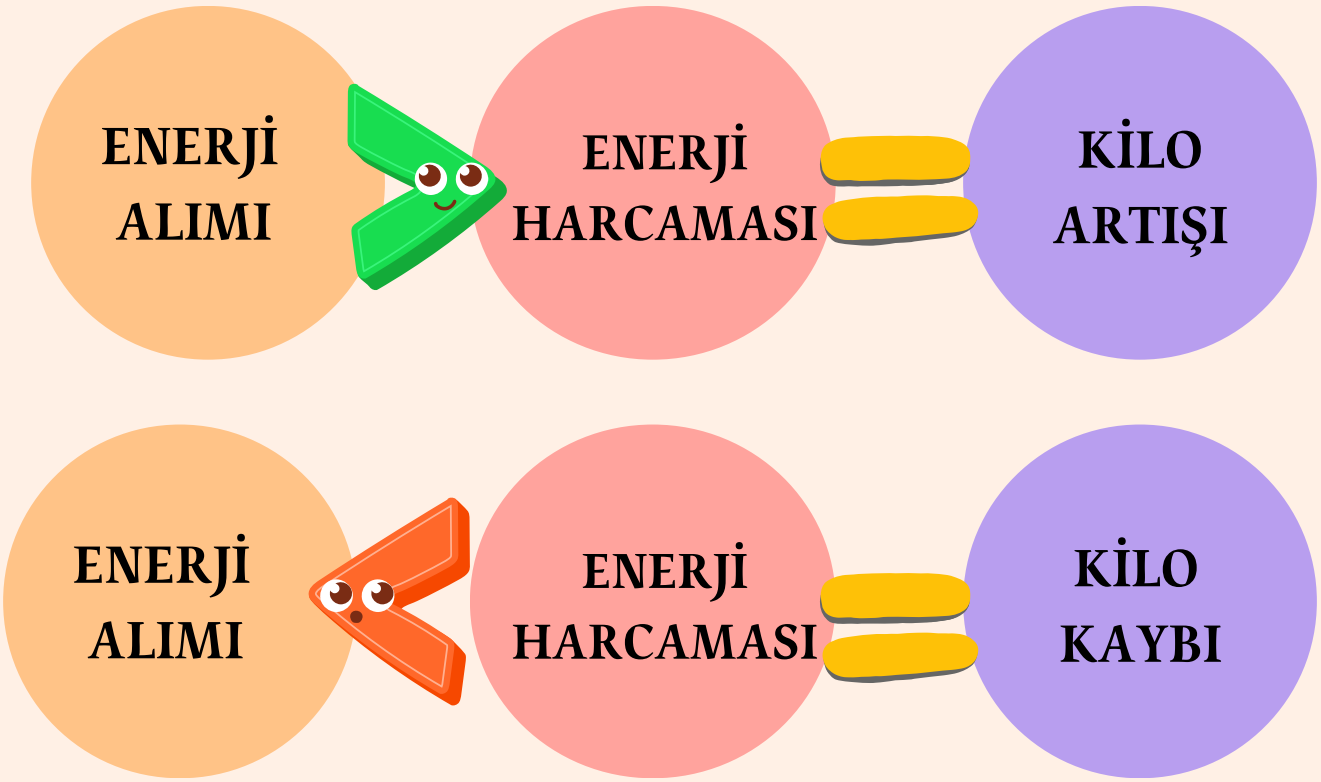
Vücudunuz kaslarınızdaki **amino asitleri veya protein yapı taşlarını sürekli olarak yeniler ve geri dönüştürür.**

Vücudunuz eklediğinden daha fazla protein çıkarırsa kas kütlesi kaybedersiniz . Net protein sentezi eşitse kas boyutunda ölçülebilir bir değişiklik olmaz. Vücudunuz çıkardığından daha fazla protein bırakırsa kaslarınız büyür.

Kas kütlesi arttırmanın, protein depolanma hızını artırırken kas proteinlerinin parçalanma hızını en aza indirmektir.

Kas kütlenizi artırma süreci **kas hipertrofisi** olarak bilinir ve birincil olarak direnç antrenmanı yapılmalıdır.

Ağırlık Yönetimi



Özetle; bu durumda size kilo verdirecek ya da aldıracak herhangi bir yiyecek/ içecek yoktur.

Besinlerin vücudumuza olan etkileri ve besin değeri yüksekliği/azlığı mevcuttur.

Kas Kütlesi ve Beslenme

PROTEİN ALIMI

Optimal Tüketim: 0.8 g/kg/gün

Dayanıklılık sporcularında: 1,2-1,4 g/kg/gün

Direnç egzersizi yapan sporcularda: 1.4-1.7 g/kg/gün

Antrenman bittikten hemen sonra 20-25 g yüksek kalite bir protein alımı önerilmektedir.
Protein alımı öğün başına 20-30 gr şeklinde bölünmelidir.

YAĞ VE KARBONHİDRAT

Yağ Alımı Total Enerjinin %20-30'u olmalı

Karbonhidrat alımı total enerjinin %40-50'si olmalı

Yağ Kütlesi Kaybetme

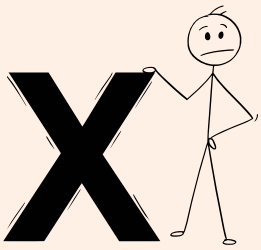
BESLENME

Alınan enerji harcanan enerjiden düşük olmalıdır

300-500 kcal açık yaratmak gerekenilir

EGZERSIZ

HIIT(yüksek yoğunluklu interval antrenmanı), Kardiyovasküler egzersizler (yürüyüş, dans, bisiklet vb.) harcanan enerjiyi arttıracağından bu süreçte yardımcı olabilir.



DOĞRU BİLİNEN O YANLIŞLAR

Aç iken kardiyo yapmanın vücut yağ kütle kaybında hiçbir etkisi yoktur.
IF (intermittent fasting) ve ketojenik diyet kişiye özgü planlanmalıdır ve bunun da özel olarak bir etkisi yoktur.
Karbonhidratın kesintisi ile yağ kaybının bir ilgisi yoktur.

Tam tersine, araştırmalarda geleneksel Akdeniz Diyeti, yağ kaybı için en uygun beslenme planı olarak belirlenmiştir.

UYGULAMA

1. Hedef tekrar sayınızı belirleyin

GÜÇ İÇİN: 1-5 TEKRAR
KAS GELİŞİMİ İÇİN: 8-12 TEKRAR
DAYANIKLILIK İÇİN: 15+ TEKRAR

2. Doğru Ağırlık Miktarı Seçin

10 tekrarlık bir hareket yapacaksanız, son setinde zorlanacağınız ya da yapamayacağınız bir ağırlık olmalı.

3. Egzersizlerinizi iyi seçin

Uzun vadede en iyi fitness sonuçlarını alabilmeniz için antrenmanlarınızın bileşik ve izolasyon hareketlerini içermesi gerekir.Yani hem tüm vücut eklemlerini kullanabilme ve bir kasa odaklanabilme yeteneği olarak açıklanabilir.

BESLENME PLANI

ÖRNEK:

🔹 **Profil**

- **Yaş:** 36
- **Boy:** 174 cm
- **Kilo:** 65 kg
- **Vücut tipi:** Muhtemelen fit veya normal
- **Hedef:** Kas kütlesini artırmak ve yağ kütlesini azaltmak
- **Aktivite düzeyi:** Orta-yüksek (haftada 3–5 gün spor)
- **Tahmini Günlük Kalori İhtiyacı:** Yaklaşık 2000–2200 kcal

(Kas kazanımı ve yağ kaybı için hafif kalori açığı veya hafif fazlası uygulanabilir. Protein yüksek tutulur.)

✅ **Temel Beslenme İlkeleri**

- **Protein:** ~1.6–2.2 g/kg → günde 105–140 g protein
- **Karbonhidrat:** Kas için gerekli → antrenman öncesi/sonrası öncelikli
- **Yağ:** Hormonal denge için önemli → günlük kalorinin %25-30'u
- **Su:** En az 2,5–3 litre/gün
- **Öğün sayısı: Kişiye göre değişir!**

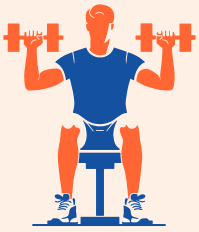
GÜN/ ÖĞÜN	1.GÜN	2.GÜN	3.GÜN
SABAH	2 yumurta+2 yumurta beyazı ile omlet 1 dilim ekmek 1 tatlı kaşığı zeytinyağı	Yulaf ezmesi (5 yemek kaşığı yulaf + süt/bitkisel süt + tarçın + 1 çay kaşığı fıstık ezmesi + 1 küçük muz)	**Antrenman öncesi:** **1** muz + 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi **Kahvaltı (antrenmandan sonra):** 1 dilim tam buğday ekmeği 3 yumurta (1 sarı) + avokado dilimleri 1 dilim beyaz peynir + domates/salatalık
ÖĞLE	120 gr ızgara tavuk 4 yemek kaşığı karabuğday Zeytintağlı Salata	100 g yağsız dana eti (ızgara ya da sotelenmiş) 5 yemek kaşığı esmer pirinç Buharda sebzeler (brokoli, havuç)	Tavuklu cevizli salata (ızgara tavuk, ceviz, yeşillikler, 1 yemek kaşığı zeytinyağı) 1 dilim çavdar ekmeği
ARA	1 kase yoğurt 1 porsiyon meyve	1 avuç fındık 1 porsiyon meyve	1 bardak kefir 1 adet hurma
AKŞAM	100 gr ızgara somon 1 adet küçük boy patates Fırında sebze	1 kase mercimek çorbası Yoğurtlu Kabak 1 dilim ekmek	Sebzeli Balık Z.yağlı salata 1 dilim ekmek

Örnek Antrenman Planı

1.GÜN PUSH

Bench Press – 4x8-10

Dumbbell Incline Press – 3x10



Overhead Shoulder Press – 4x8

Lateral Raises – 3x15

Triceps Dips (makine/destekli) – 3x12

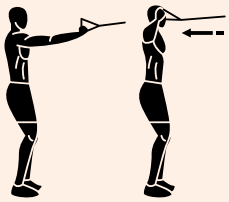
Triceps Pushdown (kablo) – 3x12-15

Örnek Antrenman Planı

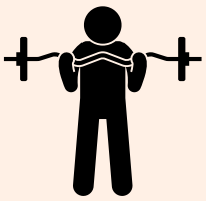
2.GÜN PULL

Pull-Ups / Lat Pulldown – 4x10

Barbell Row – 3x8



Face Pull – 3x15



Barbell Curl – 3x10

Hammer Curl – 3x12

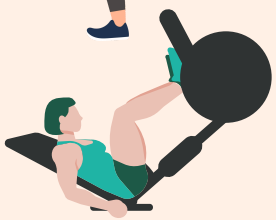
Kardiyo: 20 dk hafif-orta tempolu koşu veya bisiklet

Örnek Antrenman Planı

3.GÜN LEG

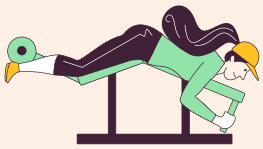
Squat – 4x8

Romanian Deadlift – 3x10

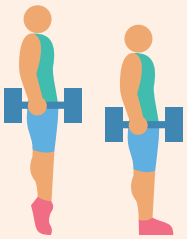


Leg Press – 3x12

Walking Lunges – 2x15 adım



Leg Curl – 3x12



Calf Raise – 4x15

Örnek Antrenman Planı

4-5. GÜNLER

Kardiyo ve streching yapılabilir. Aktif dinlenme ile her günün arasına bir gün konulabilir.

Belirli bir uygunluk seviyesine gelmek önemlidir ve doğru bir postürde hareketleri tamamlamak en birincil adımdır.
Bundan dolayı bir uzmandan yardım almanız her zaman sizi daha sağlıklı bir sürecin içerisine sokacaktır.

✅NOTLAR & İPUÇLARI

• Isınma: Her antrenmandan önce 5–10 dakika hafif kardiyo + dinamik esneme.
• Soğuma: Antrenman sonrası hafif esneme yap.
• Ağırlık artışı: Gücün arttıkça haftalık %2–5 arası ağırlık artışı hedefle.
• Uyku: Kas gelişimi için her gece 7–8 saat kaliteli uyku önemli.
• Beslenme: Antrenman öncesi

CORE NUT STUDIO

CORENUT NE YAPIYOR?

3. Yılımızı tamamladık

Caddebostan MacFit içerisinde Fiziksel Dersler

Fonksiyonel Egzersiz
Reformer Pilates
Diyetisyen Hizmeti

Konu başlıklarıyla E-Kitap

Online Diyet ve Egzersiz Hizmeti

Sürdürebilir sağlıklı bir yaşam için koçluk

corenutstudio

dytnilgoknar.com