

CALİSTHENİCS PERFORMANS SİSTEMİ

Plato *aylardır* aynı sayıda.

Calisthenics yapan her üç kişiden ikisi aynı plato anına çarpıyor.
Sorun antrenmana asılmaman değil, üç görünmez hatanın aynı anda devam etmesi. İçeride üçünün de adı ve çözümü var.

03

PLATO SEBEBİ

14

GÜNLÜK PROTOKOL

01

HEDEF: SAYINI KIR



Plato bir hata değil, *bir sinyal.*

Plato yaşamak demek, vücudun verdiği sinyale tepki vermeyi bırakması demek. Adapte oldu. Aynı yükü aynı çıktıyı üretiyor. Bu aslında iyi haber, çünkü vücudun çalışıyor, sadece sen yeni bir sinyal vermiyorsun.

Yanlış olan refleks şu: plato anında çoğu kişi daha çok antrenman yapar, daha çok set ekler, daha sık bara çıkar. Bu plato değil, **yorgunluk** yaratır. Sayın artmaz, eklem ağrın başlar.

Gerçek çözüm tersi. Daha çok değil, **farklı**. Sinyal değiştiğinde adaptasyon değişir.

Plato'yu kıran üç şey var. Üçü de antrenmanın içinde, dışarıda değil.

01

Aylardır aynı programdasın.

Vücut, ona düzenli olarak gönderdiğin sinyale 4-6 hafta içinde adapte olur. Aynı set, aynı tekrar, aynı dinlenme, aynı sıralama, aynı hareketler. Hepsi öğrenildi.

Programı değiştirmek "yeni hareket eklemek" değil. **Yapın değişmeli.** Bazen yüksek tekrar, bazen düşük tekrar yüksek yoğunluk. Bazen patlayıcı, bazen yavaş kontrollü. Vücudun her hafta farklı bir soruya cevap vermeli.

ÇÖZÜM · DALGALI YÜKLEME

3 hafta yüklenme, 1 hafta deload. Yüklenme haftalarında tempo, set, yoğunluk haftadan haftaya farklı. Deload haftasında hacmi %50 düşürürsün, form ve hareket kalitesine odaklanırsın.

Vücut artık tek bir sinyale değil, bir ritme adapte olur.

02

Her seti sonuna kadar zorluyorsun.

"Setin son tekrarına kadar git" anlayışı kuvvet için doğru bir refleks değil. Tükenmek kasın yorgunluğunu artırır, çoğu zaman kuvvet kazanımının önüne geçer. Çünkü tükenmiş kas iyi sinyal alamaz, olsa da iyi tepki veremez.

Profesyonel programlamada setlerin büyük çoğunluğu **2-3 tekrar tasarrufla** biter. Yani yapabilecekken bırakırsın. Bu zayıflık değil, strateji. Yedek kapasiteni bir sonraki sete saklarsın.

Plato yaşayanların önemli bir kısmı her seti %100 zorluyor ve haftaya bitik giriyor. Bu çark dönmez.

ÇÖZÜM · TASARRUFLU SET

01 İlk set: 3 tekrar tasarrufla bitir.

02 İkinci set: 2 tekrar tasarrufla bitir.

03 Üçüncü set: 1 tekrar tasarrufla bitir.

04 Son set: %100 zorla, ama sadece son set.

Bu dağılım toplam hacmi korur, yorgunluğu yarı yarıya düşürür.

03

Aşağı inişte kendini bırakıyorsun.

Pull-up iki fazdan oluşur. Yukarı çıkış ve aşağı iniş. Çoğu kişi yukarı çıkışı çalışır gibi yapar, aşağı inişi sadece kütle çekimine bırakır. **Hareketin yarısı boşa gider.**

Aşağı iniş fazında kas, ürettiği kuvvetten daha fazlasını absorbe eder. Yani kas dokusu en yoğun uyarıyı burada alır. Hızlı bırakmak demek, bu uyarıyı kaçırmak demek.

Plato yaşayanların büyük kısmı yukarıyı zorlar, aşağıyı boş geçer. Oysa kontrollü iniş kasın daha iyi yüklendiği, sinir sisteminin daha sağlam çalıştığı, bir sonraki tekrarın daha temiz çıktığı tek değişken.

ÇÖZÜM · 3 SANİYE İNİŞ

Her tekrarda aşağı iniş süresini 3 saniyeye sabitle. Yukarı çıkış normal tempoda olabilir, ama iniş kontrollü ve sayarak.

Tek başına bu değişiklik 2-4 hafta içinde sayını 1-2 tekrar artırır.

14 günde platoyu kır.

Üç sebebin çözümü tek programda birleştirildi. İki hafta. Haftada 3 gün pull-up odaklı antrenman. Diğer günler dinlenme veya hafif yardımcı çalışma.

A · Hafta 01 *Sinyali değiştir.*

GÜN	İÇERİK	SET × TEKRAR	TEMPO
PZT	<i>Pull-up · Tasarruflu</i>	4 × (max-3)	1-0-3
ÇAR	<i>Pull-up · Yoğun</i>	3 × (max-1)	1-0-3
CUM	<i>Pull-up · Patlayıcı</i>	5 × (max-4)	X-0-3

B · Hafta 02 *Tepe ve test.*

GÜN	İÇERİK	SET × TEKRAR	TEMPO
PZT	<i>Pull-up · Dayanıklılık</i>	4 × (max-3)	2-1-3
ÇAR	<i>Pull-up · Yoğun</i>	4 × (max-1)	1-0-3
CUM	<i>Test günü</i>	1 maksimal set	1-0-3

TEMPO OKUMA

İlk rakam yukarı çıkış (saniye), ikinci rakam tepe noktası, üçüncü rakam aşağı iniş. X = patlayıcı çıkış. Max-3 = yapabileceğin maksimumdan 3 tekrar eksik.

TEST GÜNÜ

Cuma test gününde son haftanın tekrar rekorunu denersin. **1-3 tekrar artış** normal ve gerçek ilerleme.

Sıradaki eşik ne?

Bu 14 günlük protokol plato'yu kırmak için yeter. Doğru uygularsan sayını 1-3 tekrar artırırsın. Çoğu kişi bu noktada durur, birkaç ay daha yeni rakamla devam eder, sonra yeni bir plato ile karşılaşır.

Çünkü plato bir kerelik problem değil. Calisthenics'te her seviyede başka bir plato seni bekliyor. Sayıyı kıran sistem, **kalibre eden bir sistem**.

Bu protokolü kendi başına aylarca tekrarlayabilirsin. Veya bir sonraki aşamaya planlı geçebilirsin: ağırlıklı pull-up, archer pull-up, muscle-up. Sistem aynı mantıkla devam eder. Temel, kapasite, beceri.

1:1 KOÇLUK

Benimle 1:1 çalışmak.

14 günlük protokol bu sistemin küçük bir kesiti. Tam halini ben, sana özel olarak kurguluyorum. Her hareketini veri ile takip ediyorum, formunu kare kare inceliyorum, sorunları sen fark etmeden çözüyorum.

200+ danışanda işledi. Farklı seviyelerde, farklı yaşlarda, farklı hedeflerde. Sistem aynı, kalibrasyon kişiye özel.

Birebir çalışmak için bana DM'den "**Sistem**" yaz. Gerisini ben hallederim.