

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 09

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш 12-недельный дневник калистеники

От вашего уровня до первых чистых подтягиваний

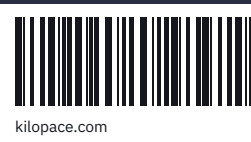
Фундамент • Медленные негативные подтягивания
ТЯГА

Начальный • Отжимания
ЖИМ

Болгарские выпады
НОГИ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



Содержание

03

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

05

Как пользоваться дневником

Медленные негативы (3–5 секунд вниз) — самый быстрый путь к первому подтягиванию.

Советы тренера

06

07

Программа

От вашего уровня до первых чистых подтягиваний

Ваш план на 12 нед.

08

Лестницы прогрессии

09

Разминка (5 минут)

10

Библиотека техники

10

Что делать, если...

12

14

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

27

Журналы

Журнал тренировок

29

Заметки

30

Источники

32

ГЛАВА 01

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

ВАШИ ЦИФРЫ

От вашего уровня до первых чистых подтягиваний

Фундамент · Медленные негативные подтягивания · Начальный жим · Отжимания

ТЯГА

ЖИМ

Болгарские выпады

НОГИ

3

ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Общая информация о фитнесе, а не медицинская консультация. Если появились боль в груди, головокружение или резкая боль, остановитесь и обратитесь за помощью.

КАРТОЧКА В КАРМАН

KILOPACE

Тяга: Фундамент · Медленные негативные подтягивания

Жим: Начальный · Отжимания

Ноги: Болгарские выпады

Тренировок в неделю: 3

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Медленные негативы (3–5 секунд вниз) — самый быстрый путь к первому подтягиванию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Чередуйте тренировки А и В с днём отдыха между ними.
- 02 Каждую неделю добавляйте по одному повторению в подходе; когда дойдёте до верхней границы повторений в плане, переходите к следующему упражнению на лестнице.
- 03 Каждые 4 недели повторяйте тест на странице теста.
- 04 Мало времени? Сделайте только первые два упражнения.

“Сначала полная амплитуда, потом больше повторений.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Медленные негативы (3–5 секунд вниз) — самый быстрый путь к первому подтягиванию.
- Сухожилия адаптируются медленнее мышц: не перескакивайте через ступень на лестнице.
- Многих ограничивает сила хвата; висы на турнике это исправят.
- Ешьте достаточно белка (около 1,6 г на кг), чтобы набирать силу, ради которой тренируетесь.
- Снимите подход на видео сейчас и на 12-й неделе. Разница мотивирует.

ГЛАВА 03

Программа

От вашего уровня до первых чистых подтягиваний

01

Ваш стартовый тест

Вы сделали отжиманий: 8, подтягиваний: 0, провисели 25 с и присели 30 раз. Каждое упражнение ниже подобрано по этим цифрам. Повторите тест на 4-й, 8-й и 12-й неделях.

02

Ваш план на 12 нед.

“Главное правило: заканчивайте каждый подход, оставив 2 качественных повторения в запасе. Чистые повторения развивают силу быстрее, чем небрежные.”

НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ
1–4	Тренировка А	Медленные негативные подтягивания	3 × 3
		Отжимания	3 × 5
		Болгарские выпады	3 × 12
		Удержание «лодочки»	3 × 15 s
1–4	Тренировка В	Вис на турнике	3 × 15 s
		Отжимания с колен	3 × 7
		Сплит-присед	3 × 15
		Мёртвый жук	3 × 15 s
5–8	Тренировка А	Подтягивания с резинкой	4 × 3
		Алмазные отжимания	4 × 5
		Пистолетик с опорой	4 × 12
		Уголок с поджатыми ногами	3 × 27 s
5–8	Тренировка В	Медленные негативные подтягивания	4 × 3
		Отжимания	4 × 7

НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ
9–12	Тренировка А	Болгарские выпады	4 × 15
		Удержание «лодочки»	3 × 27 s
		Подтягивания	4 × 3
		Обратные отжимания от скамьи	4 × 5
		Пистолетик на бокс	4 × 12
9–12	Тренировка В	Подъём коленей в висе	4 × 6
		Подтягивания с резинкой	4 × 3
		Алмазные отжимания	4 × 7
		Пистолетик с опорой	4 × 15
		Уголок с поджатыми ногами	3 × 39 s

03

Лестницы прогрессии

ДВИЖЕНИЕ ОТ ЛЁГКОГО К СЛОЖНОМУ

Тяга	Вис на турнике → Медленные негативные подтягивания → Подтягивания с резинкой → Подтягивания → Кластерные подтягивания → Подтягивания до касания грудью → Отработка перехода в выходе силой
Жим	Отжимания от опоры → Отжимания с колен → Отжимания → Алмазные отжимания → Отжимания на брусках → Отжимания лучника → Отжимания в псевдопланше
Ноги	Приседания без веса → Сплит-присед → Болгарские выпады → Пистолетик с опорой → Пистолетик на бокс → Пистолетик
Кор	Мёртвый жук → Удержание «лодочки» → Уголок с поджатыми ногами → Подъём коленей в висе → Подъём ног в висе → Уголок

04

Разминка (5 минут)

- Круги руками и вращения запястьями, по 30 с
- Отжимания лопатками × 10
- Подтягивания лопатками или разведение резинки × 10
- Приседания без веса × 10

05

Библиотека техники

Все упражнения плана с подсказками, которыми пользуются тренеры. Прочитайте один раз перед 1-й неделей и возвращайтесь сюда, если упражнение не получается.

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Сплит-присед	Широкая разножка, пятка задней ноги поднята, руки на пояс или с гантелями · Опускайте заднее колено прямо вниз, голень передней ноги почти вертикальна · Не сводите переднее колено внутрь и не отталкивайтесь задней ногой
Мёртвый жук	Лёжа на спине, руки к потолку, колени над тазом под 90° · На выдохе медленно опустите противоположные руку и ногу, затем смените · Не отрывайте поясницу от пола; если отрывается, уменьшите амплитуду
Отжимания от опоры	Ладони на скамье, столешнице или стене, тело одной прямой линией · Опустите грудь к краю, локти примерно под 45°, оттолкнитесь · Не проваливайте таз; если техника ломается, поставьте руки выше
Болгарские выпады	Задняя нога подъёмом стопы на скамье, передняя на широкий шаг впереди · Слегка наклонитесь вперёд, опускайтесь, пока заднее колено не приблизится к полу, давите пяткой передней ноги · Не отталкивайтесь задней ногой
Отжимания	Ладони чуть шире плеч, тело одной прямой линией · Опустите грудь к полу, локти примерно под 45°, оттолкнитесь · Не проваливайте и не задирайте таз; при необходимости поставьте руки на опору
Вис на турнике	Хват сверху на ширине плеч, стопы не касаются пола · Висите на прямых руках, слегка отводя плечи от ушей, дышите · Без киппинга и раскачки
Медленные негативные подтягивания	Запрыгните или встаньте так, чтобы подбородок был над перекладиной · Опускайтесь 3–5 секунд до прямых рук · Не обрывайте движение в конце; контролируйте его до самого низа
Подтягивания с резинкой	Резинка закреплена на перекладине, одно колено или стопа в ней · Подтягивайтесь, пока подбородок не окажется выше перекладины, опускайтесь до прямых рук · Не используйте резинку как трамплин, чтобы подбросить себя

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Подтягивания	Хват сверху чуть шире плеч, старт из виса · Тяните локти вниз к рёбрам, пока подбородок не окажется выше перекладины · Не болтайте ногами, не делайте киппинг и не срезайте амплитуду вниз
Кластерные подтягивания	Выберите число повторений, которое делаете чисто, например 2–3 в мини-подходе · Отдыхайте 10–20 с между мини-подходами, каждое повторение в полной амплитуде · Не жертвуйте техникой, чтобы закончить кластер
Подтягивания до касания грудью	Хват чуть шире плеч, лёгкий отклон назад, грудь вперёд · Тяните мощно, пока грудь не коснётся перекладины · Не довольствуйтесь подбородком над перекладиной и не раскачивайтесь, чтобы дотянуться
Отработка перехода в выходе силой	Низкая перекладина или кольца, стопы на полу, по возможности «ложный» хват · Тяните высоко к груди, затем перекатитесь грудью через кисти в упор на прямых руках · Не пропускайте «ложный» хват и не заламывайте запястья назад
Отжимания с колен	Колени на полу, таз разогнут, от коленей до головы одна линия · Опустите грудь к полу, локти примерно под 45° · Не ломайтесь в тазу и не опускайте голову
Алмазные отжимания	Ладони вместе под грудью, большие и указательные пальцы соприкасаются · Опустите грудь к ладоням, локти близко к рёбрам · Не разводите локти широко и не проваливайте таз
Отжимания на брусьях	Упор на прямых руках, плечи вниз, лёгкий наклон вперёд · Опускайтесь, пока плечи не станут почти параллельны полу, выжмите обратно · Не опускайтесь глубже, чем позволяют плечи, и не заваливайте плечи вперёд
Обратные отжимания от скамьи	Ладони на краю скамьи позади вас, колени согнуты, таз близко к скамье · Опускайтесь, пока локти не согнутся примерно до 90°, выжмите вверх · Не опускайтесь глубже, чем позволяют плечи, и не отводите таз вперёд
Отжимания лучника	Очень широкая постановка рук, пальцы смотрят наружу · Опускайтесь к одной руке, пока другая выпрямляется · Не скручивайте таз; тело остаётся одной линией
Отжимания в псевдопланше	Ладони развёрнуты наружу у таза, плечи далеко впереди кистей · Сохраняйте наклон при опускании и выжимании, тело жёсткое · Не теряйте наклон по мере усталости и не нагружайте запястья через боль
Приседания без веса	Стопы на ширине плеч, носки слегка наружу, руки вперёд · Опускайтесь подконтрольно на полную глубину, таз между пяток, колени в сторону носков · Не отрывайте пятки и не сводите колени внутрь
Пистолетик с опорой	Держитесь за дверной косяк, стойку или петлю, одна нога вытянута вперёд · Медленно садитесь на одной ноге, помогайте руками, только чтобы встать · Не сводите колено опорной ноги внутрь
Пистолетик на бокс	Встаньте на одну ногу перед боксом или скамьёй, другая нога вперёд · Сядьте назад до касания бокса, встаньте без раскачки · Не плюхайтесь на бокс; со временем уменьшайте высоту

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Пистолетик	Встаньте на одну ногу, другая прямая вперёд, руки вперёд · Садитесь на полную глубину, пятка на полу, подконтрольно вставайте · Не сводите колено внутрь и не отрывайте пятку
Удержание «лодочки»	Лёжа на спине, поясница прижата к полу · Поднимите плечи и ноги, руки у ушей; для облегчения согните колени · Не допускайте, чтобы поясница прогибалась и отрывалась от пола
Уголок с поджатыми ногами	Ладони на параллелях или на полу у таза, сильно давите вниз · Поднимите таз и подтяните колени к груди, плечи вниз · Не поднимайте плечи и не сгибайте локти
Подъём коленей в висе	Вис, плечи слегка напряжены · Подтягивайте колени к груди, подкручивая таз, медленно опускайте · Не раскачивайтесь; делайте паузу внизу между повторениями
Подъём ног в висе	Вис, прямые ноги вместе · Поднимайте ноги минимум до уровня таза за счёт пресса, медленно опускайте · Не раскачивайтесь и не забрасывайте ноги махом
Уголок	Ладони на параллелях или на полу у таза, руки прямые · Давите вниз и поднимите прямые ноги до уровня таза, носки вытянуты · Не поднимайте плечи и не опускайте ноги по мере усталости

06

Что делать, если...

Если застряли на одном количестве подтягиваний	Добавьте в течение дня подходы <i>grease the groove</i> по половине максимума и медленные негативы дважды в неделю
Если болят запястья в отжиманиях или стойке на руках	Разминайте запястья, используйте упоры для отжиманий или кулаки и уменьшите объём работы в стойке, пока не пройдёт боль
Если после тяг ноют локти	На неделю уменьшите объём тяг, меняйте хват и не работайте до отказа в каждом подходе
Если не получается удержать уголок или «лодочку»	Делайте удержания короче, подожмите колени и наращивайте по 5 секунд
Если на брусьях или в стойке защемляет плечи	Уменьшите глубину, держите плечи вниз и назад и обратитесь к физиотерапевту, если защемление не проходит
Если пропустили тренировки	Сделайте следующую тренировку по плану вместо двух сразу: регулярность важнее попыток наверстать

Словарь терминов

RPE	Шкала субъективной нагрузки: насколько тяжёлым ощущается подход по шкале от 1 до 10. 10 — на пределе, 7 — можно было сделать ещё около трёх повторений.
Повторения в запасе	Сколько ещё качественных повторений вы могли бы сделать, когда остановили подход. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Три подхода по 8–10 повторений. Выберите вес, с которым попадаете в диапазон с хорошей техникой.
Разгрузка	Облегчённая неделя с меньшим объёмом или весом, обычно каждые 4–6 недель, чтобы организм восстановился и адаптировался.
Прогрессивная перегрузка	Постепенное усложнение тренировок со временем — больше веса, повторений или подходов, — чтобы продолжать прогрессировать.
Двойная прогрессия	Сначала добавляйте повторения, пока все подходы не достигнут верхней границы диапазона, затем добавьте вес и начните снова с нижней границы.
Зона 2 / лёгкий темп	Расслабленное усилие, при котором можно говорить полными предложениями. Развивает аэробную базу и помогает восстановлению.
Порог	Самый быстрый темп, который можно держать около часа; тяжело, но терпимо, говорить можно лишь по несколько слов.
Темп / интервалы	Темповый бег: продолжительный ровный тяжёлый бег. Интервалы: более короткие быстрые отрезки с отдыхом между ними.
TDEE	Общий суточный расход энергии: калории, которые вы тратите за день, включая тренировки и повседневную активность.
Белок на кг	Дневная норма белка по массе тела, например 1,6 г/кг — это 112 г для человека весом 70 кг.
Норма клетчатки	Ориентируйтесь примерно на 25–30 г клетчатки в день из овощей, фруктов, цельных злаков и бобовых.



ГЛАВА 04

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

НЕДЕЛЯ

Фаза 1 · закладываем базу

01

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Медленные негативные подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 1 · закладываем базу

02

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Медленные негативные подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 1 · закладываем базу

03

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Медленные негативные подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 1 · закладываем базу

04

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Тренировка А: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка В: Вис на турнике, Отжимания с колен, Сплит-присед, Мёртвый жук
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Медленные негативные подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 2 · следующая ступень

05

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания с резинкой» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 2 · следующая ступень

06

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания с резинкой» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 2 · следующая ступень

07

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания с резинкой» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 2 · следующая ступень

08

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Тренировка А: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка В: Медленные негативные подтягивания, Отжимания, Болгарские выпады, Удержание «лодочки»
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания с резинкой» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 3 · сила и навык

09

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 3 · сила и навык

10

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 3 · сила и навык

11

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Фаза 3 · сила и навык

12

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Тренировка А: Подтягивания, Обратные отжимания от скамьи, Пистолетик на бокс, Подъём коленей в висе
- ☐ Тренировка В: Подтягивания с резинкой, Алмазные отжимания, Пистолетик с опорой, Уголок с поджатыми ногами
- ☐ Grease the groove: 3–5 лёгких подходов упражнения «Подтягивания» в течение дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?



Журналы

ЖУРНАЛЫ

Страница теста

ДАТА	ОТЖИМАНИЯ	ПОДТЯГИВАНИЯ	ВИС (С)	ПРИСЕДАНИЯ

ЖУРНАЛЫ

Журнал тренировок

[illegible]

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Небольшие, регулярные,
честные усилия. В этом весь
секрет.

Составлен для вас 19 октября 2026 г.

Этот дневник предназначен только для покупателя. Пожалуйста, не распространяйте его.

Kilopace · kilopace.com