

KILOPACE

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 04

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник защиты мышц на GLP-1

Сохраните мышцы, пока доза растёт

110 g

БЕЛКИ

20 g × 5

БЕЛОК НА ПРИЁМ ПИЩИ

25–30 g

КЛЕТЧАТКА

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

06

Как пользоваться дневником

Сила растёт, а вес снижается — самый явный признак, что вы сохраняете мышцы.

Советы тренера

07

08

Программа

Сохраните мышцы, пока доза растёт

Тарелка «сначала белок»

09

Простые белковые порции

09

Силовая прогрессия на 12 недель · Тренировка А

10

Силовая прогрессия на 12 недель · Тренировка В

10

Ваши побочные эффекты

11

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

Сохраните мышцы, пока доза растёт

110 g

БЕЛКИ

20 g × 5

БЕЛОК НА ПРИЁМ ПИЩИ

25–30 g

КЛЕТЧАТКА

3,2 L

ЖИДКОСТЬ

3 × в неделю

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

5 000

ШАГОВ В ДЕНЬ

8 000

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Этот план работает вместе с рекомендациями врача, который назначил препарат, а не вместо них. Если сомневаетесь, спросите его, прежде чем менять препарат, питание или нагрузку.

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

Белки: 110 g

Белок на приём пищи: 20 g × 5

Клетчатка: 25–30 g

Жидкость: 3,2 L

Силовые тренировки: 3 × в неделю

Шагов в день: 5 000 → 8 000

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

01

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Сила растёт, а вес снижается — самый явный признак, что вы сохраняете мышцы.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 В первую очередь доберите белок: это самая важная цифра.
- 02 Две силовые тренировки в неделю — минимум; три — лучше.
- 03 Следите за талией и силой, а не только за весами. Цель — терять жир и сохранять силу.
- 04 В дни с побочными эффектами достаточно 20-минутной прогулки и белковых напитков.
- 05 Берите дневник на приём к врачу: записи ему пригодятся.

“Распределяйте белок равномерно: 25–35 г за раз усваивается лучше, чем один большой приём.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Сила растёт, а вес снижается — самый явный признак, что вы сохраняете мышцы.
- Если быстро наедаетесь, пейте между приёмами пищи, а не во время еды.
- Для энергии сон и шаги важны не меньше, чем зал.
- Через несколько месяцев снижение веса замедляется; это ожидаемо, а не провал.
- Мышцы, которые вы наращиваете сейчас, поддержат обмен веществ и силу, если вы прекратите приём препарата.

ГЛАВА 03

Программа

Сохраните мышцы, пока доза растёт

01

Почему это важно

В крупных исследованиях семаглутида и тирзепатида заметная часть потерянного веса приходилась на тощую массу. Силовые тренировки и достаточное количество белка — два главных рычага, которые лучше всего её защищают.

Ваша цель по белку рассчитана на скорректированную массу тела 73 кг — так врачи определяют норму белка при высоком весе.

02

Тарелка «сначала белок»

- Начинайте приём пищи с белковой части, пока аппетит ещё есть.
- Затем овощи или салат, затем углеводы, если ещё остаётся место.
- При слабом аппетите небольшие приёмы пищи каждые 3–4 часа работают лучше, чем два больших.
- Если твёрдая еда не лезет, выручит белковый напиток: молоко, кефир, смузи на йогурте или протеиновый коктейль.

03

Простые белковые порции

ПРОДУКТ	ПОРЦИЯ → БЕЛОК
Греческий йогурт	200 г → 20 г
Яйца	3 яйца → 19 г
Куриная грудка, готовая	100 г → 31 г
Тунец консервированный	1 банка (110 г) → 28 г
Творог	150 г → 17 г
Чечевица, варёная	200 г → 18 г
Молоко или кефир	500 мл → 17 г
Тофу, твёрдый	150 г → 25 г

04

Силовая прогрессия на 12 недель • Тренировка А

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	УСИЛИЕ (RPE)
1–4	Фундамент	Жим ногами	2 × 10–12	6
		Жим от груди в тренажёре	2 × 10–12	6
		Тяга нижнего блока сидя	2 × 10–12	6
		Фермерская прогулка	2 × 10–12	6
5–8	Сила	Жим ногами	3 × 8–10	7
		Жим от груди в тренажёре	3 × 8–10	7
		Тяга нижнего блока сидя	3 × 8–10	7
		Фермерская прогулка	3 × 8–10	7
9–12	Сила	Жим ногами	3 × 8–10	7
		Жим от груди в тренажёре	3 × 8–10	7
		Тяга нижнего блока сидя	3 × 8–10	7
		Фермерская прогулка	3 × 8–10	7

05

Силовая прогрессия на 12 недель • Тренировка В

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	УСИЛИЕ (RPE)
1–4	Фундамент	Румынская тяга	2 × 10–12	6
		Сплит-присед	2 × 10–12	6
		Жим от плеч в тренажёре	2 × 10–12	6
		Жим Паллофа	2 × 10–12	6
5–8	Сила	Румынская тяга	3 × 8–10	7
		Сплит-присед	3 × 8–10	7
		Жим от плеч в тренажёре	3 × 8–10	7

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	УСИЛИЕ (RPE)
9–12	Сила	Жим Паллофа	3 × 8–10	7
		Румынская тяга	3 × 8–10	7
		Сплит-присед	3 × 8–10	7
		Жим от плеч в тренажёре	3 × 8–10	7
		Жим Паллофа	3 × 8–10	7

06

Ваши побочные эффекты

- Тошнота: небольшие порции холодной или комнатной температуры; избегайте жирного; прекращайте есть при первых признаках сытости.
- Запоры: увеличивайте клетчатку постепенно, пейте больше, гуляйте после еды; если не проходит дольше нескольких дней, поговорите с фармацевтом.

07

Пока доза растёт

Аппетит обычно падает после каждого повышения дозы. Запланируйте на эти дни небольшие приёмы пищи, богатые белком.

08

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 поясе или с гантелями · Опускайте заднее колено прямо вниз, голень передней ноги почти вертикальна · Не сводите переднее колено внутрь и не отталкивайтесь задней ногой
Фермерская прогулка	Тяжёлый вес в каждой руке, спина прямая, плечи назад и вниз · Идите короткими быстрыми шагами, дышите ровно, хват крепкий · Не наклоняйтесь и не раскачивайте вес

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Жим Паллофа	Встаньте боком к блоку или резинке на уровне груди, стопы на ширине таза · Выжмите рукоять прямо перед собой и удерживайте, сопротивляясь скручиванию · Не разворачивайтесь к точке крепления и не задерживайте дыхание
Жим ногами	Спина прижата к спинке, стопы на ширине таза по центру платформы · Опускайтесь, пока колени не согнутся почти до 90°, давите всей стопой · Не выпрямляйте колени до упора вверх и не отрывайте таз от сиденья
Жим от груди в тренажёре	Настройте сиденье так, чтобы рукояти были на уровне середины груди, лопатки сведены · Плавно выжмите, медленно вернитесь до лёгкого растяжения в груди · Не выводите плечи вперёд в конечной точке
Тяга нижнего блока сидя	Сядьте ровно, колени слегка согнуты, грудь раскрыта · Тяните рукоять к нижним рёбрам, локти близко, сводите лопатки · Не раскачивайтесь корпусом ради инерции
Румынская тяга	Держите гриф на уровне таза, хват на ширине плеч, колени слегка согнуты · Отводите таз назад, гриф скользит по ногам, остановитесь на середине голени · Не округляйте спину и не уводите гриф от ног
Жим от плеч в тренажёре	Настройте сиденье так, чтобы рукояти начинались на уровне плеч, спина на спинке · Плавно выжмите вверх, медленно опустите в исходное · Не прогибайте спину и не поднимайте плечи к ушам

09

Что делать, если...

Если в дни тренировок тошнит	За 60–90 минут до тренировки съешьте небольшой простой нежирный перекус, тренируйтесь легче в дни инъекции и сообщите врачу, если тошнота не проходит
Если не получается съесть достаточно белка	Ешьте небольшие частые белковые порции — йогурт, коктейли, яйца, рыбу; в каждом приёме пищи начинайте с белка
Если чувствуете слабость, головокружение или дурноту	Прекратите тренировку, выпейте жидкость с электролитами, поешьте и свяжитесь с врачом, если это повторится
Если запор	Увеличивайте клетчатку постепенно, пейте больше воды, гуляйте каждый день и посоветуйтесь с фармацевтом или врачом перед приёмом слабительных
Если сила падает вместе с весом	Силовые тренировки не пропускайте, увеличьте белок и не добавляйте лишнее кардио, которое мешает восстановлению
Если снижение веса остановилось	Продолжайте тренироваться, проверьте белок и шаги и поговорите с врачом, прежде чем менять дозу: плато — это нормально

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

2 × 10–12 @ RPE 6

01

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 15 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 5 000 в день

	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

2 × 10–12 @ RPE 6

02

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 17 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 5 500 в день

	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

2 × 10–12 @ RPE 6

03

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 19 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 6 000 в день

	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

2 × 10–12 @ RPE 6

04

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 21 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 6 500 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

05

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 23 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 7 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

06

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 25 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 7 500 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

07

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 27 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

08

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 29 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

09

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 30 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

10

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 30 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

11

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 30 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

3 × 8–10 @ RPE 7

12

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка В: Румынская тяга, Сплит-присед, Жим от плеч в тренажёре, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка А: Жим ногами, Жим от груди в тренажёре, Тяга нижнего блока сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Белок: 110 г на 5 приёма пищи, в каждом сначала белок
- ☐ Клетчатка: около 30 г; добавляйте постепенно и пейте много воды
- ☐ Шаги: 8 000 в день

	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

Еженедельный отчёт

НЕДЕЛЯ	ВЕС	ТАЛИЯ	ДОЗА	ДНЕЙ С НОРМОЙ БЕЛКА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ

ЖУРНАЛЫ

Журнал тренировок

[illegible]

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

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