

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 08

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш 12-недельный дневник тренировок в зале

План с акцентом на ягодицы и силовой на всё тело

Низ А · Верх А · Низ В · Ягодицы

СПЛИТ НА НЕДЕЛЮ

33

ПОДХОДОВ НА ЯГОДИЦЫ В НЕДЕЛЮ (НЕДЕЛИ 1-4)

60 min

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

05

Как пользоваться дневником

Ягодицы растут от прогрессивной нагрузки месяцами; первые 4 недели в основном уходят на освоение упражнений.

Советы тренера

06

07

Программа

План с акцентом на ягодицы и силовой на всё тело

Низ А · акцент на ягодицы

08

Верх А

09

Низ В · ноги и тяги

10

Ягодицы и кор

11

Разминка (6 минут)

12

16

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

29

Журналы

Страница прогресса: лучшие результаты

31

Замеры тела

32

Заметки

33

Источники

35

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

План с акцентом на ягодицы и силовой на всё тело

Низ А · Верх А · Низ В · Ягодицы

СПЛИТ НА НЕДЕЛЮ

33

ПОДХОДОВ НА ЯГОДИЦЫ В НЕДЕЛЮ (НЕДЕЛИ 1–4)

60 min

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

100 g

БЕЛКИ

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

Сплит на неделю: Низ А · Верх А · Низ В · Ягодицы

Подходов на ягодицы в неделю (недели 1–4): 33

Длительность тренировки: 60 min

Белки: 100 g

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Ягодицы растут от прогрессивной нагрузки месяцами; первые 4 недели в основном уходят на освоение упражнений.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01** Выполняйте тренировочные дни по порядку в течение недели, минимум с одним днём отдыха.
- 02** Записывайте каждый рабочий подход: по журналу вы поймёте, когда добавлять вес.
- 03** 12-я неделя — облегчённая и контрольная. Запишите новые рекорды на странице прогресса.
- 04** Повторите план с большими весами или переходите на следующий уровень.

“Добирайте норму белка каждый день: это
главный рычаг питания для мышц.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Ягодицы растут от прогрессивной нагрузки месяцами; первые 4 недели в основном уходят на освоение упражнений.
- Спите 7–9 часов: рост происходит во время восстановления.
- Цикл может влиять на ощущение силы. В слабые дни не пропускайте тренировку, а снизьте усилие.
- Измеряйте обхват бёдер и талии раз в месяц, а не взвешивайтесь каждый день.
- В большинстве подходов оставляйте 1–2 повторения в запасе. Выжимать каждое повторение через силу — значит замедлять прогресс.

ГЛАВА 03

Программа

План с акцентом на ягодичцы и силовой на всё тело

01

Как устроена прогрессия

В этом плане используется двойная прогрессия: оставайтесь на весе, пока не выполните верхнюю границу повторений во всех подходах, затем добавьте минимально возможный вес.

- Пример: 3 × 10–12 с 40 кг. Когда получилось 12, 12, 12, переходите на 42,5 кг и снова начинайте с 10.
- RPE 8 значит, что с хорошей техникой вы смогли бы сделать ещё 2 повторения.
- Отдыхайте 2–3 минуты в основных упражнениях и 60–90 секунд в остальных.

02

Низ А • акцент на ягодичцы

НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	RPE
1–4	Ягодичный мост со штангой	3 × 10–12	7
	Румынская тяга	3 × 10–12	7
	Болгарские выпады	2 × 12–15	7
	Разведение ног в тренажёре	2 × 12–15	7
	Отведение ноги назад в кроссовере	2 × 12–15	7
	Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодичцы)	2 × 12–15	7
5–8	Ягодичный мост со штангой	4 × 8–10	8
	Румынская тяга	4 × 8–10	8
	Болгарские выпады	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8
	Отведение ноги назад в кроссовере	3 × 10–12	8
	Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодичцы)	3 × 10–12	8
9–12	Ягодичный мост со штангой	4 × 8–10	8
	Румынская тяга	4 × 8–10	8
	Болгарские выпады	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8

НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	RPE
	Отведение ноги назад в кроссовере	3 × 10–12	8
	Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)	3 × 10–12	8

03

Верх А

НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	RPE
1–4	Тяга верхнего блока	3 × 10–12	7
	Жим гантелей лёжа	3 × 10–12	7
	Тяга нижнего блока сидя	2 × 12–15	7
	Махи гантелями в стороны	2 × 12–15	7
	Планка	3 × 30 s	—
	Тяга каната к лицу	2 × 12–15	7
5–8	Тяга верхнего блока	4 × 8–10	8
	Жим гантелей лёжа	4 × 8–10	8
	Тяга нижнего блока сидя	3 × 10–12	8
	Махи гантелями в стороны	3 × 10–12	8
	Планка	3 × 40 s	—
	Тяга каната к лицу	3 × 10–12	8
9–12	Тяга верхнего блока	4 × 8–10	8
	Жим гантелей лёжа	4 × 8–10	8
	Тяга нижнего блока сидя	3 × 10–12	8
	Махи гантелями в стороны	3 × 10–12	8
	Планка	3 × 50 s	—
	Тяга каната к лицу	3 × 10–12	8

Низ В • ноги и тяги

НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	RPE
1–4	Приседания со штангой на спине	3 × 10–12	7
	Жим ногами	3 × 10–12	7
	Румынская тяга на одной ноге	2 × 12–15	7
	Выпады в ходьбе	2 × 12–15	7
	Сгибание ног лёжа	2 × 12–15	7
	Разведение ног в тренажёре	2 × 12–15	7
5–8	Приседания со штангой на спине	4 × 8–10	8
	Жим ногами	4 × 8–10	8
	Румынская тяга на одной ноге	3 × 10–12	8
	Выпады в ходьбе	3 × 10–12	8
	Сгибание ног лёжа	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8
9–12	Приседания со штангой на спине	4 × 8–10	8
	Жим ногами	4 × 8–10	8
	Румынская тяга на одной ноге	3 × 10–12	8
	Выпады в ходьбе	3 × 10–12	8
	Сгибание ног лёжа	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8

05

Ягодицы и кор

НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	RPE
1–4	Ягодичный мост со штангой	3 × 10–12	7
	Протяжка нижнего блока между ног	2 × 12–15	7
	Ягодичный мост «лягушка»	2 × 12–15	7
	Разведение ног в тренажёре	2 × 12–15	7
	Боковая планка	3 × 30 s	—
	Отведение ноги назад в кроссовере	2 × 12–15	7
5–8	Ягодичный мост со штангой	4 × 8–10	8
	Протяжка нижнего блока между ног	3 × 10–12	8
	Ягодичный мост «лягушка»	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8
	Боковая планка	3 × 40 s	—
	Отведение ноги назад в кроссовере	3 × 10–12	8
9–12	Ягодичный мост со штангой	4 × 8–10	8
	Протяжка нижнего блока между ног	3 × 10–12	8
	Ягодичный мост «лягушка»	3 × 10–12	8
	Разведение ног в тренажёре	3 × 10–12	8
	Боковая планка	3 × 50 s	—
	Отведение ноги назад в кроссовере	3 × 10–12	8

06

Разминка (6 минут)

- 3 минуты велотренажёра или быстрой ходьбы
- Ягодичный мост × 15
- Приседания без веса × 10
- Два лёгких подхода первого упражнения

07

Подсказки по технике

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКА
Ягодичный мост со штангой	Подбородок к груди, рёбра вниз, давите пятками, пауза на секунду в верхней точке.
Румынская тяга	Колени слегка согнуты, таз назад, гриф близко к ногам, остановитесь, когда почувствуете растяжение задней поверхности бедра.
Болгарские выпады	Слегка наклонитесь вперёд, чтобы сильнее включить ягодичи; пятка передней ноги остаётся на полу.
Приседания со штангой на спине	Напрягите корпус, опускайте таз между пяток, колени смотрят в сторону носков.

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
Жим гантелей лёжа	Стопы на полу, лопатки сведены и прижаты к скамье · Опустите гантели к середине груди, локти примерно под 45°, выжмите вверх и слегка внутрь · Не отбивайте гантели от груди и не разводите локти на 90°
Тяга верхнего блока	Хват чуть шире плеч, бёдра зафиксированы под валиком · Тяните гриф к верху груди, локти вниз и назад · Не отклоняйтесь сильно назад и не тяните рывком
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

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Тяга нижнего блока сидя	Сядьте ровно, колени слегка согнуты, грудь раскрыта · Тяните рукоять к нижним рёбрам, локти близко, сведите 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
Ягодичный мост со штангой	Лопатки на краю скамьи, гриф с валиком на тазу, голени вертикальны в верхней точке · Давите пятками, рёбра вниз, пауза на секунду со сжатыми ягодицами · Не прогибайте поясницу, чтобы дожать повторение
Болгарские выпады	Задняя нога подъёмом стопы на скамье, передняя на широкий шаг вперёд · Слегка наклонитесь вперёд, опускайтесь, пока заднее колено не приблизится к полу, давите пяткой передней ноги · Не отталкивайтесь задней ногой
Разведение ног в тренажёре	Сядьте ровно или слегка наклонитесь вперёд для акцента на ягодицы, валики снаружи коленей · Разведите колени, пауза на секунду, медленно верните · Не бросайте грузы между повторениями
Отведение ноги назад в кроссовере	Манжета на лодыжке, руки на тренажёре, лёгкий наклон вперёд, таз ровно · Отведите ногу назад и чуть в сторону, сожмите ягодицу в конце · Не прогибайте поясницу, чтобы махнуть ногой выше
Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)	Валик чуть ниже тазобедренного сгиба, стопы слегка развёрнуты наружу, верх спины округлён · Наклонитесь вниз, затем поднимитесь за счёт сжатия ягодиц до прямой линии · Не переразгибайте поясницу в верхней точке
Приседания со штангой на спине	Штанга на верхе спины, стопы на ширине плеч, глубокий вдох и напряжение корпуса · Опускайтесь минимум до параллели, таз между пяток, колени в сторону носков · Не заваливайте грудь вперёд и не сведите колени при подъёме
Румынская тяга на одной ноге	Встаньте на одну ногу, колено слегка согнуто, вес в противоположной руке · Наклонитесь вперёд, задняя нога тянется назад, таз параллелен полу · Не раскрывайте таз и не округляйте спину
Выпады в ходьбе	Гантели по бокам, спина прямая · Широкий шаг, опустите заднее колено близко к полу, поднимайтесь через пятку передней ноги · Не делайте коротких шагов и не сведите переднее колено внутрь
Сгибание ног лёжа	Колени чуть за краем скамьи, валик над пятками, таз прижат · Сгибайте ноги, подтягивая пятки к ягодицам, пауза, медленно опустите · Не отрывайте таз от скамьи, чтобы закончить повторение
Махи гантелями в стороны	Лёгкие гантели по бокам, локти слегка согнуты, лёгкий наклон вперёд · Поднимайте руки в стороны до уровня плеч, ведите локтями · Не поднимайте плечи и не забрасывайте гантели рывком
Планка	Предплечья под плечами, тело одной линией от головы до пяток · Сожмите ягодицы и напрягите пресс, будто ждёте тычка в живот, дышите · Не проваливайте и не задирайте таз

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Тяга каната к лицу	Канат на уровне от верха груди до лица, большие пальцы смотрят назад · Тяните ко лбу, локти высоко, кисти заканчивают у ушей · Не отклоняйтесь назад и не помогайте поясницей
Протяжка нижнего блока между ног	Встаньте спиной к нижнему блоку, канат между ног, шаг вперёд · Отведите таз назад, затем резко подайте его вперёд, сжимая ягодичи, и выпрямитесь · Не тяните руками и не отклоняйтесь назад вверх
Ягодичный мост «лягушка»	Лёжа на спине, стопы подошвами друг к другу, колени в стороны, пятки близко к ягодицам · Поднимайте таз за счёт сжатия ягодиц, пауза вверх · Не толкайтесь поясницей и не торопите повторения
Боковая планка	Локоть под плечом, стопы одна на другой или колени согнуты для облегчённого варианта · Поднимите таз, чтобы тело было одной прямой линией, дышите · Не опускайте таз и не заваливайтесь назад
Ягодичный мост	Лёжа на спине, стопы на полу на ширине таза, пятки близко к ягодицам · Давите пятками, поднимая таз, пауза со сжатыми ягодицами · Не прогибайте поясницу, чтобы подняться выше
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

09

Что делать, если...

Если ягодичный мост со штангой отдаёт в поясницу	Подбородок к груди, рёбра вниз, уменьшите амплитуду вверх и держите голени вертикально в верхней точке
Если румынская тяга отдаёт в поясницу	Снизьте вес, держите гриф у ног и останавливайтесь при растяжении задней поверхности бедра, а не тянитесь ниже
Если в выпадах и сплит-приседах работают только квадрицепсы	Делайте шире стойку, слегка наклоните корпус вперёд и давите пяткой передней ноги
Если рабочие веса перестали расти	Проверьте сон и белок, оставайтесь на том же весе, пока все подходы не достигнут верхней границы диапазона, и проведите разгрузку
Если мышцы слишком болят, чтобы тренироваться	Всё равно проведите тренировку с меньшими весами: мышечная боль проходит по мере адаптации. Отдохните, если боль острая или в суставе
Если в зеркале не видно изменений	Сравнивайте ежемесячные фото и рабочие веса, ешьте достаточно белка и дайте себе минимум 12 недель

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

Фундамент

01

Основные упражнения 3 × 10–12 @ RPE 7

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Фундамент

02

Основные упражнения 3 × 10–12 @ RPE 7

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Фундамент

03

Основные упражнения 3 × 10–12 @ RPE 7

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Фундамент

04

Основные упражнения 3 × 10–12 @ RPE 7

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Развитие

05

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Развитие

06

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Развитие

07

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Развитие

08

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Сила

09

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Сила

10

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Сила

11

Основные упражнения 4 × 8–10 @ RPE 8

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

Сила

12

Облегчённая неделя: по 2 подхода на RPE 6, затем проверьте лучшие результаты

НЕДЕЛЯ С _____

- Низ А · акцент на ягодицы: Ягодичный мост со штангой, Румынская тяга, Болгарские выпады, Разведение ног в тренажёре, Отведение ноги назад в кроссовере, Гиперэкстензия 45° (акцент на ягодицы)
- Верх А: Тяга верхнего блока, Жим гантелей лёжа, Тяга нижнего блока сидя, Махи гантелями в стороны, Планка, Тяга каната к лицу
- Низ В · ноги и тяги: Приседания со штангой на спине, Жим ногами, Румынская тяга на одной ноге, Выпады в ходьбе, Сгибание ног лёжа, Разведение ног в тренажёре
- Ягодицы и кор: Ягодичный мост со штангой, Протяжка нижнего блока между ног, Ягодичный мост «лягушка», Разведение ног в тренажёре, Боковая планка, Отведение ноги назад в кроссовере

	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

[illegible]

ЖУРНАЛЫ

Страница прогресса: лучшие результаты

УПРАЖНЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 12

ЖУРНАЛЫ

Замеры тела

ДАТА	ВЕС	БЁДРА	ТАЛИЯ	ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. 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/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

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