

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 01

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник подготовки к HYROX

Составлен по вашему времени на 5 км, дате старта и
расписанию

11

НЕДЕЛЬ ДО СТАРТА

26 октября 2026 г.

НАЧАЛО ПЛАНА

6:30 /km

ЛЁГКИЙ ТЕМП

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

05

Как пользоваться дневником

HYROX — это примерно наполовину бег. Большинство спортсменов теряют больше времени на медленном беге между станциями, чем на самих станциях.

Советы тренера

06

07

Программа

Составлен по вашему времени на 5 км, дате старта и расписанию

Ваш план на 11 нед.

08

Восемь станций

11

Замены инвентаря

12

Библиотека техники

12

Что делать, если...

13

15

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

27

Журналы

Контрольные результаты на станциях

29

Заметки

30

Источники

32

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

Составлен по вашему времени на 5 км, дате старта и расписанию

11

НЕДЕЛЬ ДО СТАРТА

26 октября 2026 г.

НАЧАЛО ПЛАНА

6:30 /km

ЛЁГКИЙ ТЕМП

5:31 /km

ПОРОГОВЫЙ ТЕМП

5:09 /km

ТЕМП ИНТЕРВАЛОВ ПО 1 КМ

5:49 /km

ЦЕЛЕВОЙ ТЕМП БЕГА НА НУРОХ

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

Недель до старта: 11

Начало плана: 26 октября 2026 г.

Лёгкий темп: 6:30 /km

Пороговый темп: 5:31 /km

Темп интервалов по 1 км: 5:09 /km

Целевой темп бега на НУРОХ: 5:49 /km

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

HYROX — это примерно наполовину бег. Большинство спортсменов теряют больше времени на медленном беге между станциями, чем на самих станциях.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Выполняйте тренировки по порядку; конкретный день недели не важен, но между двумя самыми тяжёлыми тренировками оставляйте хотя бы один лёгкий день.
- 02 Каждую тренировку бегите в указанном для неё темпе. Слишком быстрый бег в лёгкие дни — самая частая причина застоя.
- 03 Пропустили тренировку? Просто идите дальше по плану. Никогда не ставьте два тяжёлых дня подряд, чтобы наверстать.
- 04 Разгрузочные недели — часть плана. Именно в них проявляется форма, набранная за три предыдущие недели.
- 05 Каждые 6–8 недель заново проверяйте время на 5 км и пересчитывайте темп в бесплатном калькуляторе.

“Отрабатывайте переходы: быстрым шагом подходите к станции, сделайте два вдоха и начинайте.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- НУРОХ — это примерно наполовину бег. Большинство спортсменов теряют больше времени на медленном беге между станциями, чем на самих станциях.
- Wall balls решают исход многих стартов. Разбивайте их на сетки заранее, пока вас не вынудила усталость.
- Ешьте углеводы перед длительными тренировками и симуляциями старта; хотя бы дважды отрепетируйте завтрак перед стартом.
- Спите 7–9 часов. Именно во время восстановления организм адаптируется к тренировкам.
- Если неприятное ощущение держится больше недели или сбивает технику бега, замените бег на гребной тренажёр или велосипед и покажитесь специалисту.

ГЛАВА 03

Программа

Составлен по вашему времени на 5 км, дате старта и расписанию

01

Ваш беговой темп

“Каждая пробежка в плане идёт в одном из этих четырёх темпов. Запишите их на стикер и приклейте к беговой дорожке.”

ТРЕНИРОВКА	/км
Лёгкий темп	6:30
Пороговый темп	5:31
Темп интервалов по 1 км	5:09
Целевой темп бега на HYROX	5:49

02

Ваш план на 11 нед.

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ТРЕНИРОВКА	ДЕТАЛИ
1	База	Беговые интервалы	3 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
		Длительный или комбинированный бег	6 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
		Лёгкий бег	33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
2	База	Беговые интервалы	4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
		Длительный или комбинированный бег	7 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ТРЕНИРОВКА	ДЕТАЛИ
3	База	Лёгкий бег	36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
		Длительный или комбинированный бег	8 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
4	База (разгрузка)	Лёгкий бег	39 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	3 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
		Длительный или комбинированный бег	6 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
5	Развитие	Лёгкий бег	29 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
		Длительный или комбинированный бег	5 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
6	Развитие	Лёгкий бег	33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
		Длительный или комбинированный бег	6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ТРЕНИРОВКА	ДЕТАЛИ
7	Развитие	Лёгкий бег	36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
		Длительный или комбинированный бег	7 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
8	Пик	Лёгкий бег	39 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 1.5 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания и становая тяга 2 × 5 @ RPE 7 (чётко и легко). Затем станции с соревновательным весом: толкание саней 2 × 25 м, тяга саней 2 × 25 м, 100 м выпадов с мешком, 2 × 200 м фермерской прогулки. Нет саней? Используйте замены инвентаря из этого дневника.
		Длительный или комбинированный бег	6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
9	Пик	Лёгкий бег	33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	6 × 1 км @ 5:09/км, между ними 1.5 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Приседания и становая тяга 2 × 5 @ RPE 7 (чётко и легко). Затем станции с соревновательным весом: толкание саней 2 × 25 м, тяга саней 2 × 25 м, 100 м выпадов с мешком, 2 × 200 м фермерской прогулки. Нет саней? Используйте замены инвентаря из этого дневника.
		Длительный или комбинированный бег	6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
10	Подводка	Лёгкий бег	36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
		Беговые интервалы	2 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Лёгкая тренировка на всё тело 2 × 5 @ RPE 6 + 2 коротких прогона станций. Уходите из зала свежими.

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ТРЕНИРОВКА	ДЕТАЛИ
		Длительный или комбинированный бег	2 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
		Лёгкий бег	25 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.
11	Подводка	Беговые интервалы	2 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
		Сила + станции	Лёгкая тренировка на всё тело 2 × 5 @ RPE 6 + 2 коротких прогона станций. Уходите из зала свежими.
		Длительный или комбинированный бег	2 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
		Лёгкий бег	25 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

03

Восемь станций ({div})

- 1 · SkiErg 1000 м. Длинные тяги от бёдер, ровное дыхание.
- 2 · Толкание саней 50 м. Таз низко, короткие быстрые шаги.
- 3 · Тяга саней 50 м. Идите спиной вперёд, перехватывайте руками, держите канат натянутым.
- 4 · Бёрпи с прыжком вперёд 80 м. Найдите ритм, который выдержите 4 минуты.
- 5 · Гребля 1000 м. Сначала ноги, потом наклон корпуса, потом руки.
- 6 · Фермерская прогулка 200 м. Прямая осанка, быстрые шаги, без остановок.
- 7 · Выпады с мешком 100 м. Колено касается пола, мешок высоко на плечах.
- 8 · Wall balls 100 повторений. С самого начала сетами по 10–15 с короткими паузами.

04

Замены инвентаря

- Нет саней: толкайте нагруженный блин или тяжёлый ящик по газону или делайте 30 с мощных упоров в стену; тяга саней → тяга тяжёлого каната или резинки, шагая спиной вперёд.

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
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
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 сводите колени при подъёме
SkiErg 1000 м	Стопы на ширине таза, руки высоко, лёгкий наклон · Наклоняйтесь от таза и тяните рукоятки к бёдрам, руки следуют за корпусом · Не тяните только руками и не приседайте на каждом гребке
Толкание саней 50 м	Руки прямые или согнутые на стойках саней, корпус примерно под 45° · Толкайте короткими быстрыми шагами, оставаясь низко · Не выпрямляйтесь и не останавливайтесь: сдвинуть остановившиеся сани тяжелее всего
Тяга саней 50 м	Опуститесь в низкую атлетическую стойку, канат натянут · Перехватывайте канат руками, шагая спиной вперёд, работайте ногами и тазом · Не допускайте провисания каната и не тяните только руками
Бёрпи с прыжком вперёд 80 м	Грудь к полу, затем прыжок вверх и вперёд обеими ногами · Мягко приземляйтесь на согнутые колени и сразу опускайтесь в следующее повторение · Не прыгайте так далеко, что не выдержите этот темп
Гребля 1000 м	Стопы зафиксированы, голени вертикальны в начале гребка · Толкайтесь ногами, слегка отклонитесь назад, затем тяните к нижним рёбрам · Не тяните сначала руками и не спешите на возврате
Фермерская прогулка 200 м	Берите гири точно по центру рукоятки, спина прямая, плечи назад · Короткие быстрые шаги, ровное дыхание · Не ставьте гири на пол; встряхивайте кисти на ходу
Выпады с мешком 100 м	Мешок высоко на плечах за шей, грудь вперёд · Широкий шаг, заднее колено касается пола, вставайте через пятку передней ноги · Не допускайте, чтобы мешок сползал или корпус складывался вперёд

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Wall balls 100 повторений	Мяч у груди, стопы на ширине плеч, взгляд на мишень · Присед ниже параллели, подъём и бросок одним движением, ловите мяч, уходя в следующий присед · Не останавливайтесь с мячом над головой; заранее разбейте повторения на серии

06

Что делать, если...

Если бег между станциями сильно замедляется	Добавьте одну комбинированную тренировку в неделю (1 км + станция) и первые 200 м после каждой станции бегите намеренно легко
Если на фермерской прогулке или тяге саней отказывает хват	Добавьте висы на турнике и тяжёлые переносы дважды в неделю, используйте магнезию или отрабатывайте прогулку, ставя гири на пол только один раз
Если ноги «умерли» ещё до wall balls	Выпады делайте в более спокойном темпе, а wall balls начинайте сетами по 10 с паузами на 3 вдоха с первого повторения
Если пропустили неделю	Повторите последнюю выполненную неделю, не перескакивая вперёд, и не переносите старт: одна неделя редко меняет результат
Если неприятные ощущения в колене, ахилловом сухожилии или голени держатся больше недели	Замените бег гребным тренажёром или велосипедом, станции выполняйте без боли и обратитесь к физиотерапевту, если из-за этого меняется походка или техника бега
Если лёгкие пробежки даются тяжело	Вы бежите слишком быстро или не успеваете восстановиться: сбавьте до разговорного темпа, проверьте сон и углеводы и проводите разгрузку вовремя

03

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

База

01

26 октября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 3 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 6 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
- ☐ Лёгкий бег: 33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

База

02

2 ноября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 7 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
- ☐ Лёгкий бег: 36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

База

03

9 ноября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 8 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
- ☐ Лёгкий бег: 39 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

База (разгрузка)

04

16 ноября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 3 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания со штангой на спине, румынская тяга, выпады в ходьбе, тяга в наклоне: 3 × 8 @ RPE 7. Затем 3 круга: SkiErg — техника + wall balls — 20 повторений в лёгком темпе.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 6 км без остановок в лёгком темпе (6:30/км).
- ☐ Лёгкий бег: 29 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

23 ноября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 4 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 5 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

30 ноября 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

7 декабря 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Фронтальные приседания, становая тяга с трэп-грифом, швунг жимовой: 4 × 6 @ RPE 8. Затем 4 круга на качество: SkiErg + 20 wall balls + 200 м бега.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 7 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 39 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

Пик

08

14 декабря 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 5 × 1 км @ 5:09/км, между ними 1.5 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания и становая тяга 2 × 5 @ RPE 7 (чётко и легко). Затем станции с соревновательным весом: толкание саней 2 × 25 м, тяга саней 2 × 25 м, 100 м выпадов с мешком, 2 × 200 м фермерской прогулки. Нет саней? Используйте замены инвентаря из этого дневника.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 33 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

Пик

09

21 декабря 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 6 × 1 км @ 5:09/км, между ними 1.5 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Приседания и становая тяга 2 × 5 @ RPE 7 (чётко и легко). Затем станции с соревновательным весом: толкание саней 2 × 25 м, тяга саней 2 × 25 м, 100 м выпадов с мешком, 2 × 200 м фермерской прогулки. Нет саней? Используйте замены инвентаря из этого дневника.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 6 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 36 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

Подводка

10

28 декабря 2026 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 2 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Лёгкая тренировка на всё тело 2 × 5 @ RPE 6 + 2 коротких прогона станций. Уходите из зала свежими.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 2 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 25 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

Подводка

11

День старта: 11 января 2027 г.

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Беговые интервалы: 2 × 1 км @ 5:09/км, между ними 2 мин шагом или трусцой
- ☐ Сила + станции: Лёгкая тренировка на всё тело 2 × 5 @ RPE 6 + 2 коротких прогона станций. Уходите из зала свежими.
- ☐ Длительный или комбинированный бег: 2 кругов: 1 км в целевом соревновательном темпе (5:49/км) и сразу одна станция (по неделям чередуйте все 8).
- ☐ Лёгкий бег: 25 мин в лёгком темпе (6:30/км). Темп, в котором можно разговаривать.

	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

Журнал пробежек

ЖУРНАЛЫ

Контрольные результаты на станциях

СТАНЦИЯ	ТЕСТ 1	ТЕСТ 2	ТЕСТ 3	ЦЕЛЬ НА СТАРТ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. HYROX official race format

<https://hyrox.com/the-fitness-race/>

4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

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