

KILOPACE

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 13

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник тренировок с гирей

Восемь недель эффективных тренировок с гирей для
снижения жира и роста силы

12 kg

ГИРЯ ДЛЯ МАХОВ

8 kg

ГИРЯ ДЛЯ ЖИМА

12 kg

ВАША ГИРЯ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

05

Как пользоваться дневником

Поначалу хват устаёт — это нормально; помогают магнезия и крепкий хват «в замок».

Советы тренера

06

07

Программа

Восемь недель эффективных тренировок с гирей для снижения жира и роста силы

Ваш план на 8 нед.

08

Как прогрессировать

09

Библиотека техники

09

Что делать, если...

10

Словарь терминов

11

12

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

21

Журналы

Заметки

23

Источники

25

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

01

Восемь недель эффективных тренировок с гирей для снижения жира и роста силы

12 kg

ГИРЯ ДЛЯ МАХОВ

8 kg

ГИРЯ ДЛЯ ЖИМА

12 kg

ВАША ГИРЯ

A · B · C

СХЕМА НЕДЕЛИ

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

Гиря для махов: 12 kg

Гиря для жима: 8 kg

Ваша гиря: 12 kg

Схема недели: A · B · C

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

Как пользоваться дневником

Поначалу хват устаёт — это нормально; помогают магнeзия и крепкий хват «в замок».

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Разминайтесь 5 минут: гало, гоблет-присед и лёгкие махи.
- 02 Отдыхайте 60–90 секунд между силовыми подходами.
- 03 Записывайте вес гири на каждой тренировке.
- 04 Если вы новичок, после каждого дня с ЕМОМ оставляйте день отдыха.

“Держите плечо «упакованным»: во взятии на грудь ведите гирю близко, чтобы беречь предплечье.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Поначалу хват устаёт — это нормально; помогают магнезия и крепкий хват «в замок».
- Короткие интенсивные, но регулярные тренировки лучше длинных, но редких.
- Ешьте достаточно белка, чтобы набирать силу, ради которой тренируетесь.
- Махи и приседания делайте босиком или в плоской обуви.
- Если мах отдаёт в спину, значит, не включается таз. Снимите подход на видео и проверьте.

ГЛАВА 03

Программа

Восемь недель эффективных тренировок с гирей для
снижения жира и роста силы

01

Правильные махи гирей

“Мах — это наклон с отведением таза, а не присед и не подъём рук перед собой. Гиря «парит», потому что резко разгибается таз.”

- Заведите гирю высоко назад между бёдрами, как при передаче мяча в американском футболе.
- Резко выпрямитесь: ягодицы сжаты, колени выпрямлены, рёбра вниз, гиря взлетает до уровня груди.
- Дайте гире упасть; наклоняйтесь, только когда предплечья коснутся бёдер.
- Резко выдыхайте в верхней точке каждого повторения.

02

Ваш план на 8 нед.

НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ
1–4	Тренировка А · наклон и жим	Махи гирей двумя руками	3 × 8
		Взятие гири на грудь одной рукой	3 × 8
		Жим гири одной рукой над головой	3 × 8
		Тяга гири одной рукой	3 × 8
		Мёртвый жук с гирей	3 × 5 на сторону
1–4	Тренировка В · присед и тяга	Гоблет-присед	3 × 8
		Тяга гири одной рукой	3 × 8
		Становая тяга на одной ноге	3 × 8
		Гало (вращение гири вокруг головы)	3 × 5 на сторону
		Фермерская прогулка или перенос в одной руке	4 × 40 м
5–8	Тренировка А · наклон и жим	Махи гирей двумя руками	4 × 6
		Взятие гири на грудь одной рукой	4 × 6

НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ
5–8	Тренировка В · присед и тяга	Жим гири одной рукой над головой	4 × 6
		Тяга гири одной рукой	4 × 6
		Мёртвый жук с гирей	3 × 5 на сторону
		Гоблет-присед	4 × 6
		Тяга гири одной рукой	4 × 6
		Становая тяга на одной ноге	4 × 6
		Гало (вращение гири вокруг головы)	3 × 5 на сторону
		Фермерская прогулка или перенос в одной руке	4 × 40 м

03

Как прогрессировать

- Сначала повторения, потом вес: когда все подходы идут на RPE 7, на следующей неделе добавьте по одному повторению в подходе.
- Переходите на гирю тяжелее, когда выходите на верхнюю границу диапазона с чистой техникой.
- Если застряли между гирями: первые подходы делайте с более тяжёлой гирей, остальные — с лёгкой.

04

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
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

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Гоблет-присед	Держите гантель вертикально у груди, стопы на ширине плеч · Опускайте таз между пяток, локти внутри коленей, грудь раскрыта · Не отрывайте пятки и не сводите колени внутрь
Махи гирей двумя руками	Стопы чуть шире таза, гиря примерно в 30 см впереди · Заведите гирю высоко назад, резко разогните таз и выпрямитесь, гиря взлетает до уровня груди · Не приседайте и не поднимайте гирю руками
Взятие гири на грудь одной рукой	Заведите гирю назад, как при махе · Держите локоть близко и дайте гире перекатиться вокруг запястья в положение на груди · Не позволяйте ей переворачиваться и бить по предплечью
Жим гири одной рукой над головой	Из положения гири на груди, ягодицы и пресс напряжены · Выжмите вверх и чуть назад, пока бицепс не окажется у уха · Не отклоняйтесь назад, чтобы закончить повторение
Тяга гири одной рукой	Свободная рука на скамье, спина прямая · Тяните гирю к тазу, лопатка назад · Не скручивайте корпус, чтобы поднять больше
Мёртвый жук с гирей	Гиря над грудью, поясница прижата · Медленно опускайте противоположную ногу, гиря неподвижна · Не позволяйте спине прогибаться и отрываться от пола
Становая тяга на одной ноге	Гиря в руке, противоположной опорной ноге · Наклоняйтесь, сохраняя длинную линию от головы до пятки задней ноги · Не раскрывайте таз; оба тазобедренных сустава смотрят в пол
Гало (вращение гири вокруг головы)	Гиря вверх дном, держите за рога, ягодицы напряжены · Ведите её по кругу близко вокруг головы в обе стороны · Не наклоняйте корпус, чтобы освободить место
Фермерская прогулка или перенос в одной руке	Прямая осанка, плечи вниз · Идите короткими быстрыми шагами, гиря неподвижна сбоку · Не наклоняйтесь ни к гире, ни от неё

05

Что делать, если...

Если махи отдают в поясницу	Больше наклона, меньше приседа; снимите подход сбоку на видео
Если при взятии на грудь синяки на предплечьях	Держите локоть ближе, а траекторию гири — плотнее к телу
Если хват сдаётся раньше таза	Используйте магнезию и разбивайте подходы на более короткие серии
Если гиря кажется слишком лёгкой	Добавьте повторения, замедлите опускание или переходите на варианты одной рукой

Если не получается выжать следующую гирю

Делайте дополнительные подходы с лёгкой гирей и медленные негативы с тяжёлой

Если болят плечи при работе над головой

Перейдите на жим лёжа на полу и обратитесь к физиотерапевту, если боль не проходит

06

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

Сила $3 \times 8 \cdot \text{EMOM } 8 \text{ мин} \times 8$

01

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи EMOM: $8 \times$ Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 8 мин

	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 3 × 8 · ЕМOM 10 мин × 8

02

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 8 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 10 мин

	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 3 × 8 · EMOM 12 мин × 8

03

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи EMOM: 8 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 12 мин

	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 3 × 8 · ЕМOM 14 мин × 8

04

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 8 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 14 мин

	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 4 × 6 · ЕМOM 12 мин × 10

05

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 10 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 12 мин

	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 4 × 6 · ЕМOM 14 мин × 10

06

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 10 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 14 мин

	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 4 × 6 · ЕМOM 16 мин × 10

07

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 10 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 16 мин

	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 4 × 6 · ЕМOM 18 мин × 10

08

НЕДЕЛЯ С _____

- Тренировка А · наклон и жим: Махи гирей двумя руками, Взятие гири на грудь одной рукой, Жим гири одной рукой над головой, Тяга гири одной рукой, Мёртвый жук с гирей
- Тренировка В · присед и тяга: Гоблет-присед, Тяга гири одной рукой, Становая тяга на одной ноге, Гало (вращение гири вокруг головы), Фермерская прогулка или перенос в одной руке
- Махи ЕМOM: 10 × Махи гирей двумя руками в начале каждой минуты в течение 18 мин

	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 тренировок

[illegible]

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>

2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

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