

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 03

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш 12-недельный силовой дневник в менопаузе

Прогрессивные силовые для мышц, костей и энергии

3 (А · В · А)

СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

98 g

БЕЛОК В ДЕНЬ

33 g

БЕЛОК НА ПРИЁМ ПИЩИ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

05

Как пользоваться дневником

Мышцы и кости откликаются на нагрузку. Поднимать больше привычного безопасно, если увеличивать вес постепенно.

Советы тренера

06

07

Программа

Прогрессивные силовые для мышц, костей и энергии

Прогрессия на 12 недель • Тренировка В

08

Как прогрессировать

09

Библиотека техники

09

Что делать, если...

10

Словарь терминов

11

12

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

25

Журналы

Журнал сна и симптомов

27

Заметки

28

Источники

30

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

Прогрессивные силовые для мышц, костей и энергии

3 (А · В · А)

СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

98 g

БЕЛОК В ДЕНЬ

33 g

БЕЛОК НА ПРИЁМ ПИЩИ

7 500

ШАГОВ В ДЕНЬ

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

Силовых тренировок в неделю: 3 (А · В · А)

Белок в день: 98 g

Белок на приём пищи: 33 g

Шагов в день: 7 500

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

Как пользоваться дневником

Мышцы и кости откликаются на нагрузку. Поднимать больше привычного безопасно, если увеличивать вес постепенно.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 По возможности тренируйтесь не в соседние дни.
- 02 На каждой тренировке записывайте рабочий вес в журнал.
- 03 Приливы, плохой сон или тяжёлый день? Проведите тренировку на RPE 6, но не пропускайте.
- 04 Недели 1–4 посвящены технике. Не торопитесь.

“При снижении эстрогена белок в каждом приёме пищи становится важнее; ориентируйтесь на цифру на приём пищи с обложки.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Мышцы и кости откликаются на нагрузку. Поднимать больше привычного безопасно, если увеличивать вес постепенно.
- У многих женщин силовые тренировки улучшают сон уже через несколько недель.
- Жир на животе уходит за счёт общего баланса калорий и мышц, а не от скручиваний.
- Если при прыжках или подъёме тяжестей подтекает моча, обратитесь к физиотерапевту по тазовому дну: это частая и решаемая проблема.
- Гуляйте почти каждый день. Шаги — самый простой способ поддержать сердце и уровень сахара в крови.

ГЛАВА 03

Программа

Прогрессивные силовые для мышц, костей и энергии

01

Прогрессия на 12 недель · Тренировка А

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	УСИЛИЕ (RPE)
1–4	Фундамент	Жим ногами или приседания со штангой	2 × 12	6–7
		Жим гантелей лёжа	2 × 12	6–7
		Тяга верхнего блока	2 × 12	6–7
		Жим Паллофа	2 × 12	6–7
5–8	Сила	Жим ногами или приседания со штангой	3 × 8–10	7–8
		Жим гантелей лёжа	3 × 8–10	7–8
		Тяга верхнего блока	3 × 8–10	7–8
		Жим Паллофа	3 × 8–10	7–8
9–12	Сила и мощность	Жим ногами или приседания со штангой	3 × 8–10	7–8
		Жим гантелей лёжа	3 × 8–10	7–8
		Тяга верхнего блока	3 × 8–10	7–8
		Жим Паллофа	3 × 8–10	7–8

02

Прогрессия на 12 недель · Тренировка В

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ	УСИЛИЕ (RPE)
1–4	Фундамент	Становая тяга с трэп-грифом	2 × 12	6–7
		Выпады в ходьбе (с гантелями)	2 × 12	6–7
		Жим гантелей сидя	2 × 12	6–7
		Фермерская прогулка	2 × 12	6–7
5–8	Сила	Становая тяга с трэп-грифом	3 × 8–10	7–8
		Выпады в ходьбе (с гантелями)	3 × 8–10	7–8
		Жим гантелей сидя	3 × 8–10	7–8

НЕДЕЛИ	ФАЗА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ × ПОВТОРЕНИЯ УСИЛИЕ (RPE)	
9–12	Сила и мощность	Фермерская прогулка	3 × 8–10	7–8
		Становая тяга с трэп-грифом	3 × 8–10	7–8
		Выпады в ходьбе (с гантелями)	3 × 8–10	7–8
		Жим гантелей сидя	3 × 8–10	7–8
		Фермерская прогулка	3 × 8–10	7–8

03

Как прогрессировать

- Когда во всех подходах выходите на верхнюю границу повторений с хорошей техникой, в следующий раз немного добавьте вес.
- Усилие (RPE) 7 — в запасе около 3 повторений; 8 — около 2.
- Отдыхайте от 90 секунд до 2 минут между подходами в базовых упражнениях.

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
Жим ногами или приседания со штангой	Жим ногами: стопы по центру платформы на ширине таза; приседания: штанга на верхе спины, сначала напрягите корпус · Опускайтесь, пока бёдра не станут почти параллельны полу, давите ногами в пол · Держите поясницу ровной: в жиме ногами она не отрывается от спинки, в приседе не округляется в нижней точке
Становая тяга с трэп-грифом	Встаньте в центр трэп-грифа, возьмитесь за ручки, таз выше коленей · Напрягите корпус, давите ногами в пол, выпрямитесь, сжав ягодичы · Не дёргайте гриф с пола и не отклоняйтесь назад в верхней точке
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

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДСКАЗКИ
Выпады в ходьбе (с гантелями)	Гантели по бокам, спина прямая · Широкий шаг, опустите заднее колено близко к полу, поднимайтесь через пятку передней ноги · Не делайте коротких шагов, из-за которых колено сильно уходит за носок
Жим гантелей сидя	Сядьте ровно с опорой для спины, гантели на уровне плеч, ладони вперёд или друг к другу · Выжмите вверх до прямых рук, подконтрольно опустите до уровня ушей · Не прогибайте поясницу, отрываясь от спинки
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
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
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 сводите переднее колено внутрь

05

Что делать, если...

Если приливы мешают тренироваться	Тренируйтесь в более прохладное время дня, одевайтесь слоями, держите холодную воду под рукой и отслеживайте провоцирующие факторы вроде алкоголя или кофеина
Если вы плохо спите и слишком устали для силовой	Проведите тренировку на RPE 6 с меньшим числом подходов вместо того, чтобы пропускать: короткая тренировка тоже считается
Если болят суставы	Разминайтесь 8–10 минут, используйте более медленный темп и тренажёры и обратитесь к врачу или физиотерапевту, если боль острая, есть отёк или она держится дольше 48 часов
Если при прыжках или тяжёлых весах подтекает моча	Выдыхайте на усилии, снизьте вес и обратитесь к физиотерапевту по тазовому дну: это частая и решаемая проблема
Если вес понемногу растёт, несмотря на тренировки	Измеряйте талию и силу, а не только вес; в приоритете белок в каждом приёме пищи и ежедневные шаги

Если рабочие веса перестали расти

Используйте двойную прогрессию, оставайтесь в диапазоне повторений, пока все подходы не достигнут верхней границы, и проводите запланированную разгрузку каждую четвёртую неделю

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

Фундамент

01

2 × 12 @ RPE 6–7

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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 и мощность

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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 и мощность

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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 и мощность

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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 и мощность

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Тренировка А: Жим ногами или приседания со штангой, Жим гантелей лёжа, Тяга верхнего блока, Жим Паллофа
- ☐ Тренировка В: Становая тяга с трэп-грифом, Выпады в ходьбе (с гантелями), Жим гантелей сидя, Фермерская прогулка
- ☐ Каждый день: 98 г белка · 7 500 шагов

	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]

[illegible]

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

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