

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 02

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник тренировок в Рамадан

Калории, время приёмов пищи и окна для тренировок на
30 дней поста

2 340 ккал

ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

148 g

БЕЛКИ

273 g

УГЛЕВОДЫ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

06

Как пользоваться дневником

Задача в Рамадан — сохранить мышцы и форму. Прогресс подождёт до Ида.

Советы тренера

07

08

Программа

Калории, время приёмов пищи и окна для тренировок на 30 дней поста

Распределение по приёмам пищи

09

Что есть

09

Когда тренироваться

10

Расписание тренировок на неделю

10

Что делать, если...

11

13

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

18

Журналы

Заметки

21

Источники

23

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

Калории, время приёмов пищи и окна для тренировок на 30 дней поста

2 340 ккал

ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

148 g

БЕЛКИ

273 g

УГЛЕВОДЫ

73 g

ЖИРЫ

2,9 L

ВОДА МЕЖДУ ИФТАРОМ И СУХУРОМ

4

ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

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

Целевые калории: 2 340 ккал

Белки: 148 g

Углеводы: 273 g

Жиры: 73 g

Вода между ифтаром и сухуром: 2,9 L

Тренировок в неделю: 4

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

01

ГЛАВА 02

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Задача в Рамадан — сохранить мышцы и форму. Прогресс
подождёт до Ида.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Заполняйте дневной журнал каждое утро после сухура: это займёт минуту.
- 02 Взвешивайтесь раз в неделю в одно и то же время, а не каждый день: во время поста вес колеблется из-за воды.
- 03 Если во время тренировки закружилась голова или стало плохо, остановитесь, прервите тренировку и попейте, как только будет можно.
- 04 Распределение по приёмам пищи — ориентир, а не правило. Добрать белок важнее, чем попасть в точные калории.

“Силовые тренировки сохраняют мышцы,
когда вы едите меньше; кардио — по
желанию.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Задача в Рамадан — сохранить мышцы и форму. Прогресс подождёт до Ида.
- Распределяйте воду по вечеру: стакан каждый час лучше, чем литр на сухур.
- Солёная еда на сухур усиливает жажду днём.
- Кофеин после ифтара может испортить и без того короткий сон; пейте его только ранним вечером.
- После Рамадана возвращайтесь к обычным тренировкам постепенно, в течение недели.

ГЛАВА 03

Программа

Калории, время приёмов пищи и окна для тренировок на
30 дней поста

01

Ваши цели на день

Энергия в покое (BMR)	1 778 ккал
Калории для поддержания	2 755 ккал
Целевые калории	2 340 ккал
Белки	148 g
Углеводы	273 g
Жиры	73 g

02

Распределение по приёмам пищи

ПРИЁМ ПИЩИ	ККАЛ	БЕЛКИ
Сухур	940 ккал	59 g
Ифтар	1 050 ккал	59 g
После таравиха / вечером	350 ккал	30 g

03

Что есть

- Сухур: медленные углеводы + белок + жидкость. Овсянка или цельнозерновой хлеб, яйца или йогурт, фрукты, два больших стакана воды.
- Разговение: вода и 2–3 финика, затем намаз или 10 минут отдыха перед основным приёмом пищи.
- Ифтар: половина тарелки — овощи или суп, порция белка размером с ладонь, рис, булгур или картофель размером с кулак.
- Вечер: белковый перекус, например йогурт, молоко или орехи; жареное и сладкое оставьте для особых вечеров.

04

Когда тренироваться

“Через 90–120 мин после ифтара: лучшее окно для тяжёлых силовых или интервалов; вы поели и можете пить во время тренировки.”

- Дни 1–7: адаптация, сократите объём тренировок примерно на 30%
- Дни 8–20: обычный план
- Последние 10 ночей: поддержание, приоритет сну, на один подход меньше в каждом упражнении

05

Расписание тренировок на неделю

ДЕНЬ	ТРЕНИРОВКА	ДЕТАЛИ
День 1	Силовая на всё тело	Приседания или жим ногами, отжимания или жим лёжа, тяга, наклоны с прямой спиной: 3 × 8–10 @ RPE 7
День 2	Короткие интервалы (только после ифтара)	8 × 30 с интенсивно / 90 с легко на велотренажёре или ходьбой в горку
День 3	Силовая на всё тело	Приседания или жим ногами, отжимания или жим лёжа, тяга, наклоны с прямой спиной: 3 × 8–10 @ RPE 7
День 4	Отдых	—
День 5	Силовая на всё тело	Приседания или жим ногами, отжимания или жим лёжа, тяга, наклоны с прямой спиной: 3 × 8–10 @ RPE 7
День 6	Отдых	—
День 7	Отдых	—

06

Что делать, если...

Если во время тренировки натошак закружилась голова или появилась сильная слабость	Остановитесь, сядьте и перенесите тренировку на время после ифтара; если симптомы не проходят, прервите пост и обратитесь за медицинской помощью
Если вы весь день без сил	Сократите объём тренировок на треть, добирайте сон коротким дневным отдыхом и ешьте сухур как можно позже
Если болит голова	Выпивайте 2–3 литра, распределяя их между ифтаром и сухуром, постепенно снизьте кофеин до начала Рамадана и добавьте щепотку соли в сухур
Если вы переедаете на ифтаре и чувствуете вялость	Разговейтесь финиками и водой, помолитесь или сделайте паузу, затем съешьте обычную порцию с белком и овощами
Если теряете силу	Сохраняйте тяжёлые веса, но уменьшите количество подходов, ешьте 25–40 г белка и на ифтар, и на сухур и тренируйтесь после ифтара, а не натошак
Если вы принимаете лекарства или у вас диабет	Поговорите с врачом до поста и тренировок: дозы и время приёма часто нужно корректировать

07

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

ДНИ 1–

01

Дни 1–7: адаптация, сократите объём тренировок примерно на 30%

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 148 г на сухур, ифтар и вечер
- ☐ Вода: 2,9 л между ифтаром и сухуром
- ☐ Тренировок на этой неделе: 4, в выбранное вами время
- ☐ Сон: минимум 6–7 часов в сумме, дневной сон тоже считается
- ☐ Акцент: войдите в ритм; можно работать с весами полегче.

	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?

ДНИ 8–

Дни 8–20: обычный план

08

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 148 г на сухур, ифтар и вечер
- ☐ Вода: 2,9 л между ифтаром и сухуром
- ☐ Тренировок на этой неделе: 4, в выбранное вами время
- ☐ Сон: минимум 6–7 часов в сумме, дневной сон тоже считается
- ☐ Акцент: обычные тренировки, белок в каждом приёме пищи.

	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?

ДНИ 15–

Дни 8–20: обычный план

15

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 148 г на сухур, ифтар и вечер
- ☐ Вода: 2,9 л между ифтаром и сухуром
- ☐ Тренировок на этой неделе: 4, в выбранное вами время
- ☐ Сон: минимум 6–7 часов в сумме, дневной сон тоже считается
- ☐ Акцент: сохраняйте рабочие веса; добавьте прогулку после ифтара.

	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?

ДНИ 22–

22

Последние 10 ночей: поддержание, приоритет сну, на один подход меньше в каждом упражнении

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 148 г на сухур, ифтар и вечер
- ☐ Вода: 2,9 л между ифтаром и сухуром
- ☐ Тренировок на этой неделе: 4, в выбранное вами время
- ☐ Сон: минимум 6–7 часов в сумме, дневной сон тоже считается
- ☐ Акцент: берегите сон в последние десять ночей; поддерживайте форму, не форсируйте.

	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

Ежедневный журнал поста

ДЕНЬ	ВЕС	СОН (Ч)	ВОДА (Л)	ТРЕНИРОВКА	ЭНЕРГИЯ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Chaouachi et al. (2012) The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738880/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Hassanein et al. (2022) Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021 (IDF-DAR). Diabetes Res Clin Pract
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35016991/>
4. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23057111/>

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