

# КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 07

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

## Ваш дневник «С дивана до 5 км»

12 нед. от вашего нынешнего уровня до бега на 5 км

12

НЕДЕЛИ

3

ПРОБЕЖЕК В НЕДЕЛЮ

Пока не могу пробежать 1 минуту

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

# Содержание

---

**03**

## Ваши цифры

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

**05**

## Как пользоваться дневником

Медленнее, чем кажется. Новички, у которых нет прогресса, почти всегда бегут слишком быстро.

Советы тренера

06

**07**

## Программа

12 нед. от вашего нынешнего уровня до бега на 5 км

Ваш план на 12 нед.

08

10-минутная силовая для бегунов

09

Библиотека техники

09

Что делать, если...

10

Словарь терминов

10

**12**

## Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

**25**

## Журналы

Заметки

28

Источники

30

ГЛАВА 01

---

# Ваши цифры

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

## ВАШИ ЦИФРЫ

# 12 нед. от вашего нынешнего уровня до бега на 5 км

## 12

НЕДЕЛИ

## 3

ПРОБЕЖЕК В НЕДЕЛЮ

## Пока не могу пробежать 1 минуту Просто финишировать

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

ЦЕЛЕВОЙ ТЕМП

## 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

Недели: 12

Пробежек в неделю: 3

Отправная точка: Пока не могу пробежать 1 минуту

Целевой темп: Просто финишировать

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

---

# Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Медленнее, чем кажется. Новички, у которых нет прогресса, почти всегда бегут слишком быстро.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

# Как пользоваться дневником

- 01** Бегайте не в соседние дни.
- 02** Отмечайте каждую пробежку на еженедельных страницах и записывайте самочувствие.
- 03** Болят мышцы? Отдохните лишний день, затем повторите последнюю тренировку.
- 04** Запишитесь на parkrun или местный забег на 5 км на последнюю неделю: дата делает цель реальной.

---

“Короткие шаги, расслабленные плечи,  
приземление под тазом.”

---

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Медленнее, чем кажется. Новички, у которых нет прогресса, почти всегда бегут слишком быстро.
- Покупайте кроссовки в беговом магазине: примерьте несколько пар и выберите самые удобные.
- Тяжело дышать? Дело в темпе, а не в лёгких. Сбавьте, пока дыхание не выровняется.
- На длинные пробежки берите музыку или друга.
- После своих 5 км оставьте три лёгкие пробежки в неделю и получайте удовольствие.

ГЛАВА 03

---

# Программа

12 нед. от вашего нынешнего уровня до бега на 5 км

01

# Что значит «легко»?

Почти каждая пробежка в этом плане лёгкая. Если не можете говорить полными предложениями, сбавьте темп; переходить на шаг можно.

- Легко: можно болтать (RPE 3–4).
- Беговые интервалы: всё ещё можно говорить предложениями (RPE 5).
- День 5 км: последний километр — тяжело, но терпимо.

02

# Ваш план на 12 нед.

“Если неделя далась очень тяжело, повторите её. Это нормально и тоже прогресс.”

| НЕДЕЛЯ | ОСНОВНАЯ ПРОБЕЖКА                                              | ВРЕМЯ  | ДОПОЛНИТЕЛЬНО |
|--------|----------------------------------------------------------------|--------|---------------|
| 1      | 8 × (1 мин бега + 1.5 мин ходьбы)                              | 30 min | —             |
| 2      | 6 × (1.5 мин бега + 2 мин ходьбы)                              | 31 min | —             |
| 3      | 6 × (2 мин бега + 2 мин ходьбы)                                | 34 min | —             |
| 4      | 5 × (3 мин бега + 2 мин ходьбы)                                | 35 min | —             |
| 5      | 3 × (5 мин бега + 3 мин ходьбы)                                | 34 min | —             |
| 6      | 2 × (8 мин бега + 4 мин ходьбы)                                | 34 min | —             |
| 7      | 2 × (10 мин бега + 3 мин ходьбы)                               | 36 min | —             |
| 8      | 2 × (15 мин бега + 3 мин ходьбы)                               | 46 min | —             |
| 9      | 20 мин непрерывного лёгкого бега                               | 30 min | —             |
| 10     | 25 мин непрерывного лёгкого бега                               | 35 min | —             |
| 11     | 28 мин непрерывного лёгкого бега                               | 38 min | —             |
| 12     | Неделя 5 км: одна лёгкая 20-минутная пробежка, затем ваши 5 км | 40 min | —             |

03

## 10-минутная силовая для бегунов

- Приседания до стула: 2 × 10
- Ягодичный мост: 2 × 12
- Подъёмы на носки: 2 × 15
- Сплит-присед: 2 × 8 на каждую ногу
- Планка: 2 × 30 с

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                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сплит-присед                       | Широкая разножка, пятка задней ноги поднята, руки на поясе или с гантелями · Опускайте заднее колено прямо вниз, голень передней ноги почти вертикальна · Не сводите переднее колено внутрь и не отталкивайтесь задней ногой |
| Планка                             | Предплечья под плечами, тело одной линией от головы до пяток · Сожмите ягодичы и напрягите пресс, будто ждёте тычка в живот, дышите · Не проваливайте и не задирайте таз                                                     |
| 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 до стула: 2 × 10        | Встаньте перед стулом, руки вперёд · Сядьте назад, слегка касаясь сиденья, вставайте, давя всей стопой · Не плюхайтесь на стул и не сводите колени                                                                           |
| Ягодичный мост: 2 × 12             | 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                                               |
| Подъёмы на носки: 2 × 15           | Встаньте прямо, держитесь за стену для равновесия, для большей амплитуды — на ступеньке · Поднимитесь как можно выше, медленно опуститесь · Не пружиньте и не заваливайтесь на мизинцы                                       |
| Сплит-присед: 2 × 8 на каждую ногу | Широкая разножка, пятка задней ноги поднята · Опускайте заднее колено прямо вниз, голень передней ноги почти вертикальна, поднимайтесь через пятку передней ноги · Не сводите переднее колено внутрь                         |
| Планка: 2 × 30 с                   | Предплечья под плечами, тело одной линией от головы до пяток · Сожмите ягодичы и напрягите корпус, дышите ровно · Не проваливайте таз; при необходимости встаньте на колени                                                  |

09

05

## Что делать, если...

|                                             |                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Если не получается добежать беговой отрезок | Сбавьте до темпа, в котором можно разговаривать; если всё равно не выходит, повторите предыдущую неделю                                                       |
| Если болят голени                           | Возьмите два дня отдыха, затем повторите последнюю неделю на мягком покрытии; остановитесь и обратитесь к физиотерапевту, если боль выше 3/10 или усиливается |
| Если колет в боку                           | Сбавьте темп, полностью выдохните при приземлении противоположной ноги и не ешьте плотно за 2 часа до бега                                                    |
| Если пропустили неделю                      | Повторите последнюю выполненную неделю; после перерыва в две недели и больше вернитесь на две недели назад                                                    |
| Если сразу задыхаетесь                      | Разомнитесь 5 минутами быстрой ходьбы и начинайте каждый беговой отрезок медленнее, чем кажется нужным                                                        |
| Если после пробежек болят колени            | Укоротите шаг, приземляйтесь под тазом, не бросайте силовую и обратитесь к специалисту, 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

8 мин бега за тренировку

01

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- ☐ Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- ☐ Бег 1: 8 × (1 мин бега + 1.5 мин ходьбы)
- ☐ Бег 2: 8 × (1 мин бега + 1.5 мин ходьбы)
- ☐ Бег 3: 8 × (1 мин бега + 1.5 мин ходьбы)
- ☐ Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | ПН                    | ВТ                    | СР                    | ЧТ                    | ПТ                    | СБ                    | ВС                    |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ГОТОВО  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| СОН     | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

9 мин бега за тренировку

02

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- ☐ Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- ☐ Бег 1: 6 × (1.5 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Бег 2: 6 × (1.5 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Бег 3: 6 × (1.5 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | ПН                    | ВТ                    | СР                    | ЧТ                    | ПТ                    | СБ                    | ВС                    |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ГОТОВО  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| СОН     | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

12 мин бега за тренировку

03

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- ☐ Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- ☐ Бег 1: 6 × (2 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Бег 2: 6 × (2 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Бег 3: 6 × (2 мин бега + 2 мин ходьбы)
- ☐ Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | ПН                    | ВТ                    | СР                    | ЧТ                    | ПТ                    | СБ                    | ВС                    |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ГОТОВО  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| СОН     | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

15 мин бега за тренировку

04

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 5 × (3 мин бега + 2 мин ходьбы)
- Бег 2: 5 × (3 мин бега + 2 мин ходьбы)
- Бег 3: 5 × (3 мин бега + 2 мин ходьбы)
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

15 мин бега за тренировку

05

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 3 × (5 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Бег 2: 3 × (5 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Бег 3: 3 × (5 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

16 мин бега за тренировку

06

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 2 × (8 мин бега + 4 мин ходьбы)
- Бег 2: 2 × (8 мин бега + 4 мин ходьбы)
- Бег 3: 2 × (8 мин бега + 4 мин ходьбы)
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

20 мин бега за тренировку

07

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- ☐ Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- ☐ Бег 1: 2 × (10 мин бега + 3 мин ходьбы)
- ☐ Бег 2: 2 × (10 мин бега + 3 мин ходьбы)
- ☐ Бег 3: 2 × (10 мин бега + 3 мин ходьбы)
- ☐ Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | ПН                    | ВТ                    | СР                    | ЧТ                    | ПТ                    | СБ                    | ВС                    |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ГОТОВО  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| СОН     | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

30 мин бега за тренировку

08

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 2 × (15 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Бег 2: 2 × (15 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Бег 3: 2 × (15 мин бега + 3 мин ходьбы)
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

20 мин непрерывного бега

09

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 20 мин непрерывного лёгкого бега
- Бег 2: 20 мин непрерывного лёгкого бега
- Бег 3: 20 мин непрерывного лёгкого бега
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

25 мин непрерывного бега

10

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- ☐ Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- ☐ Бег 1: 25 мин непрерывного лёгкого бега
- ☐ Бег 2: 25 мин непрерывного лёгкого бега
- ☐ Бег 3: 25 мин непрерывного лёгкого бега
- ☐ Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | ПН                    | ВТ                    | СР                    | ЧТ                    | ПТ                    | СБ                    | ВС                    |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ГОТОВО  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| СОН     | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

28 мин непрерывного бега

11

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: 28 мин непрерывного лёгкого бега
- Бег 2: 28 мин непрерывного лёгкого бега
- Бег 3: 28 мин непрерывного лёгкого бега
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

Ваши 5 км

12

НЕДЕЛЯ С \_\_\_\_\_

- Каждая пробежка: 5 мин быстрой ходьбы для разминки, 5 мин ходьбы для заминки
- Бег 1: Неделя 5 км: одна лёгкая 20-минутная пробежка, затем ваши 5 км
- Бег 2: Неделя 5 км: одна лёгкая 20-минутная пробежка, затем ваши 5 км
- Бег 3: Неделя 5 км: одна лёгкая 20-минутная пробежка, затем ваши 5 км
- Дважды на этой неделе: 10-минутная силовая для бегунов

|         | 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

## ЖУРНАЛЫ

# Журнал пробежек

[illegible]

| ДАТА | ТРЕНИРОВКА | ДИСТАНЦИЯ | ВРЕМЯ | RPE | ЗАМЕТКИ |
|------|------------|-----------|-------|-----|---------|
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |
|      |            |           |       |     |         |

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

## ИСТОЧНИКИ

## 1. NHS: Get running with Couch to 5K

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

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

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

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

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

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