

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 06

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш 8-недельный дневник ходьбы

Больше шагов, японская интервальная ходьба и дни
ходьбы в горку

4 500

ШАГОВ СЕЙЧАС

10 000

ЦЕЛЬ ПО ШАГАМ К 8-Й НЕДЕЛЕ

7,0 km

ДИСТАНЦИЯ ПРИ ЦЕЛИ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

05

Как пользоваться дневником

Хорошая обувь важнее любого гаджета.

Советы тренера

06

07

Программа

Больше шагов, японская интервальная ходьба и дни ходьбы в горку

Ходьба в горку

08

Ваш план на 8 нед.

08

Где взять больше шагов

09

Ходьба и снижение жира

09

Что делать, если...

09

11

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

20

Журналы

Заметки

22

Источники

24

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

01

Больше шагов, японская интервальная ходьба и дни ходьбы в горку

4 500

ШАГОВ СЕЙЧАС

10 000

ЦЕЛЬ ПО ШАГАМ К 8-Й НЕДЕЛЕ

7,0 km

ДИСТАНЦИЯ ПРИ ЦЕЛИ

+257 kcal

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАСХОД ПРИ ЦЕЛИ

4

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГУЛОК 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

Шагов сейчас: 4 500

Цель по шагам к 8-й неделе: 10 000

Дистанция при цели: ≈ 7,0 km

Дополнительный расход при цели: ≈ +257 kcal

Тренировочных прогулок в неделю: 4

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Хорошая обувь важнее любого гаджета.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Считайте шаги телефоном или часами; смотрите на среднее за неделю, а не на отдельные дни.
- 02 Тренировочные прогулки делайте в любые дни, распределяя их по неделе.
- 03 Не добрали шаги — не наверстывайте на следующий день. Просто продолжайте.
- 04 Когда неделя даётся легко, вы готовы к следующей.

“Работайте руками и держите спину прямой:
так быстро идти легче.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Хорошая обувь важнее любого гаджета.
- Каждая дополнительная 1000 шагов в день связана с лучшими показателями здоровья — примерно до 8000–10 000.
- По возможности гуляйте на улице: дневной свет помогает сну и настроению.
- Добавьте две короткие силовые тренировки в неделю, чтобы сохранить мышцы при снижении веса.

ГЛАВА 03

Программа

Больше шагов, японская интервальная ходьба и дни
ходьбы в горку

01

Японская интервальная ходьба

3 минуты идите быстро, затем 3 минуты спокойно, и повторяйте. Японские исследователи обнаружили, что такая ходьба почти каждый день улучшает выносливость, силу ног и давление сильнее, чем ходьба в одном темпе за то же время.

- Быстро — это когда можно говорить короткими фразами, но не петь (около RPE 7).
- Спокойно — это расслабленный прогулочный шаг, на котором восстанавливается дыхание.
- Начните с 3 кругов и дойдите до 5 кругов (30 минут).

02

Ходьба в горку

Ходьба в горку расходует больше энергии и нагружает ягодицы и икры без ударной нагрузки, которая есть в беге. В этом плане наклон постепенно растёт с 5% до 12%.

03

Ваш план на 8 нед.

НЕДЕЛЯ	ШАГОВ / ДЕНЬ	ПРОГУЛКИ	ДИСТАНЦИЯ	РАСХОД НА ШАГАХ
1	4 500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5 500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6 500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7 500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8 500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9 500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10 000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10 000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

Где взять больше шагов

- Гуляйте по 10 минут после каждого приёма пищи. Это помогает и уровню сахара в крови.
- Выходите на одну остановку раньше или паркуйтесь подальше.
- Ходите во время звонков или под подкасты.
- Если нужно подняться меньше чем на три этажа, идите по лестнице.
- Поставьте walking pad под стол для работы стоя и ходите короткими блоками.
- Договоритесь с другом о длинной прогулке раз в неделю.

05

Ходьба и снижение жира

Ходьба даёт стабильный ежедневный расход энергии и почти не усиливает голод. Вместе с умеренным дефицитом калорий и достаточным количеством белка это один из самых устойчивых способов сбросить жир.

06

Что делать, если...

Если не получается набрать норму шагов	Разбейте её на три 10-минутные прогулки после еды и добавляйте по 500 шагов в неделю, не больше
Если болят голени или стопы	На неделю снизьте дневную цель, ходите по более мягким поверхностям, проверьте обувь и обратитесь к специалисту, если боль не проходит
Если ходить стало скучно	Смените маршрут, включите подкаст, гуляйте с другом или добавьте подъёмы и короткие быстрые интервалы
Если весы стоят на месте	Дайте 3–4 недели, отслеживайте талию и порции и продолжайте ходить: ходьба полезна для здоровья, даже когда вес стабилен
Если мешает погода	Используйте беговую дорожку, торговый центр, лестницу или ходьбу дома под видео — это тоже засчитывается
Если появляются мозоли	Носите влагоотводящие носки, проверьте, чтобы у носка обуви был запас на ширину большого пальца, и заклеивайте натёртые места заранее

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. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
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

Цель на день: 4 500 шагов

01

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 4 500
- ☐ Интервальная ходьба: 3 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 3 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 15 мин на наклоне 5%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 15 мин на наклоне 5%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: 10-минутная прогулка после самого плотного приёма 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?

НЕДЕЛЯ

Цель на день: 5 500 шагов

02

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 5 500
- ☐ Интервальная ходьба: 3 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 3 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 18 мин на наклоне 6%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 18 мин на наклоне 6%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: 10-минутная прогулка после самого плотного приёма 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?

НЕДЕЛЯ

Цель на день: 6 500 шагов

03

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 6 500
- ☐ Интервальная ходьба: 4 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 4 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 21 мин на наклоне 7%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 21 мин на наклоне 7%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: 10-минутная прогулка после самого плотного приёма 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?

НЕДЕЛЯ

Цель на день: 7 500 шагов

04

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 7 500
- ☐ Интервальная ходьба: 4 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 4 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 24 мин на наклоне 8%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 24 мин на наклоне 8%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: 10-минутная прогулка после самого плотного приёма 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?

НЕДЕЛЯ

Цель на день: 8 500 шагов

05

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 8 500
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 27 мин на наклоне 9%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 27 мин на наклоне 9%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: разговаривайте по телефону стоя или на ходу

	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

Цель на день: 9 500 шагов

06

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 9 500
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 10%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 10%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: разговаривайте по телефону стоя или на ходу

	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

Цель на день: 10 000 шагов

07

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 10 000
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 11%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 11%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: разговаривайте по телефону стоя или на ходу

	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

Цель на день: 10 000 шагов

08

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Шагов в день: 10 000
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Интервальная ходьба: 5 × (3 мин быстро в темпе RPE 7 + 3 мин спокойно)
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 12%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Ходьба в горку: 30 мин на наклоне 12%, ровный темп, не держитесь за поручни
- ☐ Привычка: разговаривайте по телефону стоя или на ходу

	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

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid area for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>

2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>

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