

# КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 05

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

## Ваш 28-дневный дневник пилатеса у стены

Тренировки по 15 минут, подобранные под вас, с опорой  
на стену

### 20

ТРЕНИРОВОК ЗА 28 ДНЕЙ

### 15 min

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОКИ

### Всё тело

АКЦЕНТ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

# Содержание

---

**03**

## Ваши цифры

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

**05**

## Как пользоваться дневником

Медленно и подконтрольно лучше, чем быстро; жжение должно быть в мышце, а не в суставе.

Советы тренера

06

**07**

## Программа

Тренировки по 15 минут, подобранные под вас, с опорой на стену

Ваш календарь на 28 дней

08

Библиотека упражнений

10

Библиотека техники

11

Что делать, если...

12

Словарь терминов

12

**14**

## Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

**19**

## Журналы

Заметки

21

Источники

23

ГЛАВА 01

---

# Ваши цифры

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

## ВАШИ ЦИФРЫ

# Тренировки по 15 минут, подобранные под вас, с опорой на стену

## 20

ТРЕНИРОВОК ЗА 28 ДНЕЙ

## 15 min

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

## Всё тело

АКЦЕНТ

## 17

УПРАЖНЕНИЯ

## 51 kcal

РАСХОД ЗА ТРЕНИРОВКУ

## 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

Тренировок за 28 дней: 20

Длительность тренировки: 15 min

Акцент: Всё тело

Упражнения: 17

Расход за тренировку: ~ 51 kcal

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

ГЛАВА 02

---

# Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Медленно и подконтрольно лучше, чем быстро; жжение должно быть в мышце, а не в суставе.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

# Как пользоваться дневником

- 01 Выполняйте тренировку дня даже при низкой энергии: 10 минут тоже считаются.
- 02 Отметьте кружок, затем запишите, сколько продержались в самом сложном упражнении.
- 03 Пропустили день? Продолжайте со следующего. Не делайте две тренировки за раз.
- 04 На 28-й день повторите план на следующем уровне или с более длинными тренировками.

---

“Выдыхайте, когда поднимаете или давите;  
вдыхайте при возврате.”

---

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Медленно и подконтрольно лучше, чем быстро; жжение должно быть в мышце, а не в суставе.
- В упражнениях лёжа слегка прижимайте поясницу к полу.
- Пилатес развивает силу и осанку; добавьте к нему ходьбу для здоровья сердца и расхода калорий.
- Лучший признак, что всё работает, — вы чувствуете себя сильнее в повседневной жизни.

ГЛАВА 03

---

# Программа

Тренировки по 15 минут, подобранные под вас, с опорой на стену

01

## Подготовьте стену

- Свободная ровная стена и около 2 метров пола перед ней.
- Коврик или сложенное одеяло под спину и таз.
- Без носков или в нескользящих носках, чтобы стопы не скользили.
- Таймер: интервальный таймер в телефоне или время, указанное в этом дневнике.

02

## Ваш календарь на 28 дней

| ДЕНЬ | АКЦЕНТ             | УПРАЖНЕНИЯ                                                                                                                                                        | РАБОТА / ОТДЫХ                       |
|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1    | Всё тело           | Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · «Ракушка» у стены · Скручивание вниз у стены               | 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха |
| 2    | Всё тело           | Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Отжимания от стены · Скручивание вниз у стены · Раскрытие груди у стены                        | 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха |
| 3    | Всё тело           | Касания носками · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены          | 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха |
| 4    | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 5    | Всё тело           | «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены | 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха |
| 6    | Всё тело           | Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · «Ракушка» у стены · Скручивание вниз у стены               | 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха |
| 7    | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 8    | Всё тело           | Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Отжимания от стены · Скручивание вниз у стены · Раскрытие груди у стены                        | 2 кругов · 30 с работы / 15 с отдыха |
| 9    | Всё тело           | Касания носками · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены          | 2 кругов · 30 с работы / 15 с отдыха |

08

| ДЕНЬ | АКЦЕНТ             | УПРАЖНЕНИЯ                                                                                                                                                        | РАБОТА / ОТДЫХ                       |
|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 10   | Всё тело           | «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены | 2 кругов · 30 с работы / 15 с отдыха |
| 11   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 12   | Всё тело           | Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · «Ракушка» у стены · Скручивание вниз у стены               | 2 кругов · 30 с работы / 15 с отдыха |
| 13   | Всё тело           | Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Отжимания от стены · Скручивание вниз у стены · Раскрытие груди у стены                        | 2 кругов · 30 с работы / 15 с отдыха |
| 14   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 15   | Всё тело           | Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Планка с ногами на стене · Скручивание вниз у стены · «Сотня» (стопы на стене)                 | 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха |
| 16   | Всё тело           | Касания носками · Планка с ногами на стене · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · «Сотня» (стопы на стене) · Раскрытие груди у стены                           | 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха |
| 17   | Всё тело           | Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены   | 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха |
| 18   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 19   | Всё тело           | Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Мост с шагами · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены    | 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха |
| 20   | Всё тело           | Мост с шагами · Статический присед у стены · Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · «Ракушка» у стены · Круги ног                           | 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха |
| 21   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                          |                                      |
| 22   | Всё тело           | Касания носками · Планка с ногами на стене · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · «Сотня» (стопы на стене) · Раскрытие груди у стены                           | 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха |
| 23   | Всё тело           | Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены   | 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха |

| ДЕНЬ | АКЦЕНТ             | УПРАЖНЕНИЯ                                                                                                                                                     | РАБОТА / ОТДЫХ                       |
|------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 24   | Всё тело           | Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Мост с шагами · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены | 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха |
| 25   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                       |                                      |
| 26   | Всё тело           | Мост с шагами · Статический присед у стены · Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · «Ракушка» у стены · Круги ногой                      | 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха |
| 27   | Всё тело           | Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Круги ногой · Скручивание вниз у стены                    | 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха |
| 28   | Отдых или прогулка | 20-минутная прогулка или лёгкая растяжка                                                                                                                       |                                      |

03

## Библиотека упражнений

| УПРАЖНЕНИЕ                 | КАК ВЫПОЛНЯТЬ                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ягодичный мост у стены     | Лягте, поставьте стопы на стену, колени под 90°. Давите пятками, поднимите таз, сожмите ягодичы, медленно опуститесь.   |
| Статический присед у стены | Спина прижата к стене, скользите вниз, пока колени не согнутся (не ниже 90°). Удерживайте, дыша ровно.                  |
| Подъём ноги лёжа на боку   | Лягте на бок, стопы упираются в стену. Поднимайте верхнюю ногу, скользя пяткой по стене, медленно опускайте.            |
| Мёртвый жук у стены        | Лёжа на спине, упритесь ладонями в стену над головой. Медленно опускайте противоположную ногу, поясница прижата к полу. |
| «Ракушка» у стены          | Лягте на бок, стопы на стене, колени согнуты. Раскройте верхнее колено, не разводя стопы, медленно закройте.            |
| Скручивание вниз у стены   | Встаньте спиной к стене. Скручивайтесь вниз позвонки за позвонком, затем так же разворачивайтесь вверх.                 |
| Касания носками            | Лягте, колени согнуты под 90°, стопы на стене. Опустите одну стопу и коснитесь пола, верните, смените ногу.             |
| Отжимания от стены         | Ладони на стене на уровне груди, тело прямое. Опустите грудь к стене и оттолкнитесь.                                    |
| Раскрытие груди у стены    | Предплечье на стене на уровне плеча, мягко разверните грудь в сторону. Дышите по 30 секунд на каждую сторону.           |

| УПРАЖНЕНИЕ                                | КАК ВЫПОЛНЯТЬ                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Ангелы» у стены                          | Спина, голова и руки прижаты к стене. Скользите руками вверх и вниз, как будто рисуете снежного ангела. |
| Подъёмы на носки у стены                  | Слегка касаясь стены руками, поднимайтесь на носки за 2 секунды, опускайтесь за 2.                      |
| Растяжка задней поверхности бедра у стены | Лягте в дверном проёме или у угла стены, одна нога поднята вдоль стены. Расслабьтесь и дышите.          |
| Планка с ногами на стене                  | Ладони на полу, шагайте стопами вверх по стене до высоты таза. Держите тело прямой линией.              |
| «Сотня» (стопы на стене)                  | Стопы на стене, голова и плечи приподняты; пружинящие движения руками: вдох на 5 счётов и выдох на 5.   |
| Мост с шагами                             | Удерживайте мост у стены и поочерёдно отрывайте стопы от стены, таз ровно.                              |
| Пульсирующие приседания у стены           | Из статического приседа у стены делайте пружинящие движения вверх-вниз на несколько сантиметров.        |
| Круги ног                                 | Лёжа на спине, одна стопа на стене, другая нога вверх. Рисуйте небольшие круги, по 5 в каждую сторону.  |

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                                                                                                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| Отжимания      | Ладони чуть шире плеч, тело одной прямой линией · Опустите грудь к полу, локти примерно под 45°, оттолкнитесь · Не проваливайте и не задирайте таз; при необходимости поставьте руки на опору          |
| Планка         | Предплечья под плечами, тело одной линией от головы до пяток · Сожмите ягодицы 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                         |

05

## Что делать, если...

|                                                     |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Если в мостах или упражнениях для ног ноет поясница | Мягко прижмите поясницу к полу, уменьшите амплитуду и сожмите ягодицы перед подъёмом                         |
| Если в «сотне» или тизере напрягается шея           | Держите голову на коврик или поддерживайте её одной рукой и работайте прессом, а не подбородком              |
| Если стопы скользят по стене                        | Занимайтесь босиком или в нескользящих носках и подвиньте коврик так, чтобы колени были под 90°              |
| Если тренировки кажутся слишком лёгкими             | Замедлите каждое повторение до 3 секунд вниз, добавьте паузу, затем переходите к вариантам на одной ноге     |
| Если пропустили несколько дней                      | Начните снова сегодня с самой короткой тренировки: регулярность важнее идеальной серии                       |
| Если в суставе боль, а не усилие                    | Пропустите это упражнение, выберите облегчённый вариант 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.                                       |

|                        |                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TDEE</b>            | Общий суточный расход энергии: калории, которые вы тратите за день, включая тренировки и повседневную активность. |
| <b>Белок на кг</b>     | Дневная норма белка по массе тела, например 1,6 г/кг — это 112 г для человека весом 70 кг.                        |
| <b>Норма клетчатки</b> | 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

01

# Осваиваем упражнения

25 секунд на упражнение · 3 кругов

НЕДЕЛЯ С

- День 1: Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · «Ракушка» у стены · Скручивание вниз у стены — 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха
- День 2: Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Отжимания от стены · Скручивание вниз у стены · Раскрытие груди у стены — 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха
- День 3: Касания носками · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены — 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха
- День 5: «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены — 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха
- День 6: Ягодичный мост у стены · Статический присед у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · «Ракушка» у стены · Скручивание вниз у стены — 3 кругов · 25 с работы / 15 с отдыха

|         | ПН    | ВТ    | СР    | ЧТ    | ПТ    | СБ    | ВС    |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ГОТОВО  | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |
| СОН     | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

## НЕДЕЛЯ

02

## Держим дольше

30 секунд на упражнение • 2 кругов

НЕДЕЛЯ С

- ☐ День 8: Подъём ноги лёжа на боку • Мёртвый жук у стены • Касания носками • Отжимания от стены • Скручивание вниз у стены • Раскрытие груди у стены — 2 кругов • 30 с работы / 15 с отдыха
- ☐ День 9: Касания носками • Отжимания от стены • «Ангелы» у стены • Подъёмы на носки у стены • Раскрытие груди у стены • Растяжка задней поверхности бедра у стены — 2 кругов • 30 с работы / 15 с отдыха
- ☐ День 10: «Ангелы» у стены • Подъёмы на носки у стены • Ягодичный мост у стены • Статический присед у стены • Растяжка задней поверхности бедра у стены • «Ракушка» у стены — 2 кругов • 30 с работы / 15 с отдыха
- ☐ День 12: Ягодичный мост у стены • Статический присед у стены • Подъём ноги лёжа на боку • Мёртвый жук у стены • «Ракушка» у стены • Скручивание вниз у стены — 2 кругов • 30 с работы / 15 с отдыха
- ☐ День 13: Подъём ноги лёжа на боку • Мёртвый жук у стены • Касания носками • Отжимания от стены • Скручивание вниз у стены • Раскрытие груди у стены — 2 кругов • 30 с работы / 15 с отдыха

|         | 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?

---

НЕДЕЛЯ

## Усложняем

03

35 секунд на упражнение · 2 кругов

НЕДЕЛЯ С

- День 15: Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Планка с ногами на стене · Скручивание вниз у стены · «Сотня» (стопы на стене) — 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха
- День 16: Касания носками · Планка с ногами на стене · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · «Сотня» (стопы на стене) · Раскрытие груди у стены — 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха
- День 17: Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены — 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха
- День 19: Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Мост с шагами · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены — 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха
- День 20: Мост с шагами · Статический присед у стены · Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · «Ракушка» у стены · Круги ногой — 2 кругов · 35 с работы / 15 с отдыха

|         | ПН    | ВТ    | СР    | ЧТ    | ПТ    | СБ    | ВС    |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ГОТОВО  | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |
| СОН     | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |

## ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

---



---

Что помешало?

---

## НЕДЕЛЯ

## Закрепляем

04

40 секунд на упражнение · 2 кругов

НЕДЕЛЯ С

- День 22: Касания носками · Планка с ногами на стене · Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · «Сотня» (стопы на стене) · Раскрытие груди у стены — 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха
- День 23: Отжимания от стены · «Ангелы» у стены · Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Раскрытие груди у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены — 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха
- День 24: Подъёмы на носки у стены · Ягодичный мост у стены · Мост с шагами · Статический присед у стены · Растяжка задней поверхности бедра у стены · «Ракушка» у стены — 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха
- День 26: Мост с шагами · Статический присед у стены · Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · «Ракушка» у стены · Круги ногой — 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха
- День 27: Пульсирующие приседания у стены · Подъём ноги лёжа на боку · Мёртвый жук у стены · Касания носками · Круги ногой · Скручивание вниз у стены — 2 кругов · 40 с работы / 15 с отдыха

|         | ПН    | ВТ    | СР    | ЧТ    | ПТ    | СБ    | ВС    |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ГОТОВО  | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |
| ЭНЕРГИЯ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |
| СОН     | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |

## ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

---



---

Что помешало?

---

# Журналы

## ЖУРНАЛЫ

# Журнал на 28 дней

[illegible]

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

## ИСТОЧНИКИ

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

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

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

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

3. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

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](https://kilopace.com)