

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 11

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник тренировок в зоне 2 и МПК

Двенадцать недель лёгкой аэробной базы и одна тяжёлая
тренировка в неделю для здоровья на годы вперёд

131–143 bpm

ВАША ЗОНА 2

177 bpm

РАСЧЁТНЫЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

180 min / неделя

ЦЕЛЬ ПО ЗОНЕ 2

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

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

06

Как пользоваться дневником

Большинство проводит лёгкие тренировки слишком интенсивно. Весь смысл как раз в медленном темпе.

Советы тренера

07

08

Программа

Двенадцать недель лёгкой аэробной базы и одна тяжёлая тренировка в неделю для здоровья на годы вперёд

Ваш план на 12 нед.

09

Норвежские 4×4

10

Как выбрать вид нагрузки

10

Что делать, если...

11

Словарь терминов

11

13

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

26

Журналы

Заметки

29

Источники

31

ГЛАВА 01

Ваши цифры

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

ВАШИ ЦИФРЫ

01

Двенадцать недель лёгкой
аэробной базы и одна тяжёлая
тренировка в неделю для
здоровья на годы вперёд

131–143 bpm **177 bpm**

ВАША ЗОНА 2

РАСЧЁТНЫЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

180 min / неделя **90 min**

ЦЕЛЬ ПО ЗОНЕ 2

СТАРТ С

160–171 bpm

ЗОНА ИНТЕРВАЛОВ 4×4

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**

Ваша зона 2: 131–143 bpm

Расчётный максимальный пульс: 177 bpm

Цель по зоне 2: 180 min / неделя

Старт с: 90 min

Зона интервалов 4×4: 160–171 bpm

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

01

ГЛАВА 02

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Большинство проводит лёгкие тренировки слишком интенсивно. Весь смысл как раз в медленном темпе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 По возможности используйте нагрудный датчик: датчики на запястье врут на высокой интенсивности.
- 02 Распределяйте зону 2 по неделе: лучше всего работают одна длинная тренировка плюс несколько коротких.
- 03 Ставьте 4×4 минимум за два дня до или после самой длинной тренировки.
- 04 Каждые четыре недели заново измеряйте пульс в покое: когда он снижается, зоны сдвигаются.

“Пульс ползёт вверх в жару, после кофеина и плохого сна; сбавьте темп, чтобы остаться в диапазоне.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Большинство проводит лёгкие тренировки слишком интенсивно. Весь смысл как раз в медленном темпе.
- Через 6–8 недель стоит ждать снижения пульса в покое и более быстрого темпа в зоне 2.
- Силовые тренировки дважды в неделю защищают мышцы и кости в дополнение к кардио.
- На тренировках дольше 75 минут пейте воду и съедайте немного углеводов.
- Кардиореспираторная выносливость — один из сильнейших предикторов здоровья на годы вперёд. Регулярность важнее интенсивности.

ГЛАВА 03

Программа

Двенадцать недель лёгкой аэробной базы и одна тяжёлая тренировка в неделю для здоровья на годы вперёд

Как ощущается зона 2

“Если можете говорить полными предложениями, но петъ уже не хочется, вы в зоне 2.”

Зона 2 — это ровная аэробная работа чуть ниже точки, где дыхание заметно тяжелеет. Она развивает митохондрии и капилляры, благодаря которым легче даётся любая другая нагрузка, и при этом достаточно лёгкая, чтобы повторять её почти каждый день. Ваши цифры ниже рассчитаны по формуле максимального пульса Танаки с учётом пульса в покое, если вы его указали.

зона	вpm	ощущения
Зона 1 · восстановление	120–131	Очень легко: разминка и дни восстановления
Зона 2 · аэробная база	131–143	Ровно, можно разговаривать, можно дышать носом
Зона 4 · интервалы 4×4	160–171	Тяжело; говорить можно по несколько слов

Ваш план на 12 нед.

неделя	фаза	минуты	4 × 4
1	База	90 min	—
2	База	100 min	—
3	База	115 min	—
4	разгрузка	95 min	—
5	Развитие	135 min	Да
6	Развитие	145 min	Да
7	Развитие	160 min	Да

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	МИНУТЫ	4×4
8	разгрузка	125 min	—
9	Пик	180 min	Да
10	Пик	180 min	Да
11	Пик	180 min	Да
12	разгрузка	135 min	—

03

Норвежские 4×4

Четыре 4-минутных интервала на 85–95% от максимального пульса с 3-минутным лёгким восстановлением. В исследовании 2007 года такой формат повысил МПК сильнее, чем тот же объём работы в умеренном ровном темпе.

- Первый интервал должен ощущаться подконтрольным, последний — тяжёлым, но выполнимым.
- Пульс запаздывает: первую минуту каждого интервала оценивайте по дыханию, а не по часам.
- Если интенсивный бег нагружает суставы, используйте велосипед, гребной тренажёр или ходьбу в гору.

04

Как выбрать вид нагрузки

- Ходьба: добавьте наклон или жилет с утяжелением, когда ходьба по ровному уже не выводит в зону 2.
- Бег: зона 2 обычно гораздо медленнее, чем кажется; на подъёмах переходите на шаг, чтобы оставаться в диапазоне.
- Велосипед: самый простой способ держать ровный пульс на длинных тренировках и самый щадящий для суставов.
- Гребля: держите темп около 18–22 гребков в минуту и работайте ногами.

05

Что делать, если...

Если на бегу пульс выскакивает за зону 2	Подъёмы проходите шагом или переседайте на велосипед; темп в зоне 2 улучшится за несколько недель
Если часы и разговорный тест не совпадают	Доверяйте разговорному тесту и проверьте датчик: датчики на запястье врут
Если после 4×4 вы разбиты несколько дней	Сократите каждый интервал до 3 минут, восстановление оставьте прежним
Если пульс в покое на 5+ ударов выше обычного	Сделайте день лёгким или отдохните: вы не восстановились или заболеваете
Если мало времени	Сделайте одну длинную тренировку в выходные и короткие в будни
Если чувствуете боль в груди, предобморочное состояние или неровный пульс	Остановитесь и обратитесь за медицинской помощью

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

База

01

90 минут в зоне 2 на этой неделе • 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

База

02

100 минут в зоне 2 на этой неделе • 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

База

03

115 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 49 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

разгрузка

04

95 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 25 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 46 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Развитие

05

135 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 45 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 45 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 68 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Развитие

06

145 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 50 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 50 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 75 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Развитие

07

160 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 55 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 55 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 82 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

разгрузка

08

125 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 30 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 59 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Пик

09

180 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 90 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Пик

10

180 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 90 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

Пик

11

180 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 60 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 90 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Норвежские 4×4: 10 мин легко, затем 4 × (4 мин на 160–171 уд/мин + 3 мин легко), 5 мин легко
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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

разгрузка

12

135 минут в зоне 2 на этой неделе · 131–143 уд/мин

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Зона 2: 35 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 35 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Зона 2: 35 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Длительная зона 2: 72 мин, ходьба, велосипед или гребля на выбор, 131–143 уд/мин
- ☐ Дважды на этой неделе: 20 минут силовой на всё тело

	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]

ДАТА	ТРЕНИРОВКА	МИНУТЫ	СРЕДНИЙ ПУЛЬС	ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. 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