

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

# ДНЕВНИК СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примеры и рабочий лист



**СЕРГЕЙ ОРЛОВ**

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

03

Сергей Орлов

**Дневник силовых тренировок**

«Автор»

2026

## **Орлов С. В.**

Дневник силовых тренировок / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Дневник полезен, когда помогает решить, что делать на следующей тренировке. Сергей Орлов показывает, какие данные записывать, как сравнивать подходы, учитывать настройки оборудования и отличать обычное колебание от устойчивого изменения. Внутри — учебные записи, пример постепенной прогрессии, разбор пропусков, еженедельная проверка и шаблоны рабочих листов. Короткое руководство для взрослых любителей силовых занятий. Оно не требует взвешивать тело ежедневно и не обещает линейного роста результатов.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Содержание                           | 6 |
| Дневник должен отвечать на вопрос    | 7 |
| Минимальная запись одного упражнения | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 9 |

# Сергей Орлов

## Дневник силовых тренировок

Дневник силовых тренировок

*Как записывать занятия и принимать решения по сопоставимым данным*

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Короткое практическое руководство для взрослых. Учебные примеры и рабочие листы помогают организовать занятия; они не являются персональными назначениями или проверенной клинической методикой. Материал не заменяет медицинскую помощь и обучение технике. Книга не проходила независимую медицинскую рецензию.

© Сергей Викторович Орлов 2026

## Содержание

Дневник должен отвечать на вопрос  
Минимальная запись одного упражнения  
Сравнивайте одинаковые условия  
Как выбрать следующую нагрузку  
Обзор недели без оценки характера  
Шаблоны и две проверочные ситуации  
Наглядные примеры  
Источники и примечания

## **Дневник должен отвечать на вопрос**

Перед первой записью решите, какую задачу вы проверяете. Если хотите регулярно посещать зал, главный показатель — состоявшиеся занятия и условия, которые помогли прийти. Если учитесь выполнять упражнение, важны вариант, настройка и контроль. Если развиваете силу в знакомом движении, пригодятся сопротивление, подходы и повторения. Один дневник может хранить разные данные, но не обязан измерять всё.

Я предлагаю записывать достаточно, чтобы восстановить прошлое занятие и выбрать следующий небольшой шаг. Большая таблица, которую вы перестали заполнять после недели, не помогает. Начните с простого формата в блокноте или заметках. Приложение полезно только тогда, когда его поля соответствуют вашей задаче.

Руководство предназначено взрослым людям и помогает организовать наблюдения. Оно не диагностирует причины боли, усталости или изменения веса. При новых симптомах и ограничениях по здоровью нужна индивидуальная оценка. Если постоянное измерение усиливает тревогу или навязчивый контроль, уменьшите объём записей и обсудите подход со специалистом.

Вы закончите чтение с двумя шаблонами: короткой записью одного упражнения и обзором недели. Учебные примеры показывают арифметику и логику решения. Они не описывают клиентов автора и не являются обещанием, что ваш результат будет расти тем же темпом.

## **Минимальная запись одного упражнения**

Запишите дату, название и конкретный вариант движения. «Тяга» слишком неопределённо: горизонтальная тяга тренажёра и тяга гантели в наклоне выполняются в разных условиях. Добавьте положение сиденья, рукоять, угол скамьи или высоту опоры, если они меняют упражнение. Это занимает одну короткую строку.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.