

ORLOV FIT WORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ДНЕВНИК СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

03

Сергей Орлов

Дневник силовых тренировок

<https://litres.ru/74558432>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Содержание	5
Дневник должен отвечать на вопрос	6
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

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.