

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ТРЕНИРОВКИ ПРИ СМЕННОМ ГРАФИКЕ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

06

Сергей Орлов

Тренировки при сменном графике

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Тренировки при сменном графике / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

При сменном графике понедельник не всегда начало удобной тренировочной недели. Сергей Орлов предлагает строить план по реальным окнам сна и работы, заранее выбирать сокращённый вариант и не компенсировать пропуски. В книге — примеры циклов с дневными и ночными сменами, критерии изменения нагрузки, записи самочувствия и рабочие листы. Короткое руководство для взрослых. Оно не лечит бессонницу, не назначает препараты и не обещает устранить последствия недосыпа тренировками.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
План начинается с реальных ограничений	7
Отделите бодрое окно от свободного	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Тренировки при сменном графике

Тренировки при сменном графике

Как планировать занятия вокруг сна работы и восстановления

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

План начинается с реальных ограничений
Отделите бодрое окно от свободного
Примеры циклов
Три варианта одного тренировочного дня
Запись состояния без диагноза
Рабочий лист и разговор с тренером
Наглядные примеры
Источники и примечания

План начинается с реальных ограничений

При сменной работе часы для занятий могут перемещаться каждую неделю. План «зал по понедельникам и средам» удобен не всем. Сначала нанесите на календарь смены, дорогу, семейные обязательства и доступное время сна. Тренировки размещаются в оставшихся подходящих окнах, а не создают их за счёт постоянного сокращения отдыха.

Я предлагаю считать единицей планирования ваш рабочий цикл, если он понятнее календарной недели. Выберите порядок занятий, который можно продолжать после смены дат. При этом число тренировок определяется переносимостью и реальными условиями. Название графика не назначает всем одинаковую нагрузку.

Руководство помогает организовать занятия взрослых людей. Оно не лечит нарушения сна и не заменяет медицинскую оценку при выраженной сонливости, заболеваниях и новых симптомах. Если состояние мешает безопасно работать, управлять автомобилем или выполнять обычные дела, задача шире тренировочного расписания.

В материалах NIOSH сменная работа и долгие рабочие часы рассматриваются как условия, способные нарушать сон и повышать усталость. Поэтому личная дисциплина не решает любой конфликт графика и восстановления. Вопросы организации работы иногда требуют разговора с работодателем или специалистом, а не ещё одного вечернего занятия.

Отделите бодрое окно от свободного

Свободные два часа после ночной смены не обязательно являются хорошим временем для тяжёлой тренировки. Оцените бодрость, координацию и возможность спокойно выполнять привычные действия. Если клонит в сон и вы торопитесь домой, не превращайте зал в испытание силы воли. Сначала обеспечьте безопасную дорогу и отдых.

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.