

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ДВА СИЛОВЫХ ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

09

Сергей Орлов

Два силовых занятия в неделю

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Два силовых занятия в неделю / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Если на силовые тренировки есть только два дня, начните с понятного распределения задач. Сергей Орлов разбирает выбор окон, структуру двух занятий для всего тела, сокращённый вариант и действия после пропуска. Внутри — учебная схема, проверка реального времени и рабочий лист на неделю. Гайд для взрослых любителей, которым уже знакома техника выбранных упражнений. Пример не является индивидуальной программой и не гарантирует определённого результата.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
От расписания к выполнимому плану	7
Как выбрать два дня	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Два силовых занятия в неделю

Два силовых занятия в неделю

Как организовать доступный график и сохранить основные движения

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.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

От расписания к выполнимому плану
Как выбрать два дня
Какие задачи распределить
Учебная схема А и В
Если день пропущен или времени меньше
Как провести недельный обзор
Наглядные примеры
Источники и примечания

От расписания к выполнимому плану

Два доступных дня позволяют построить понятный тренировочный график. Начните с реальных окон, а не с списка любимых упражнений. Сколько времени занимает дорога, переодевание, настройка и само занятие? Я предлагаю составлять план по этим условиям. Программа, которую регулярно удаётся выполнить, даёт основу для дальнейшего изменения нагрузки.

Обновлённая позиция ACSM для здоровых взрослых выделяет регулярные силовые занятия с вовлечением основных мышечных групп как важный ориентир. Два дня — полезная организационная основа, но не обещание одинакового результата каждому человеку. Спортивные цели, опыт, доступное оборудование и переносимость нагрузки требуют индивидуального подбора самой программы.

Руководство помогает распределять уже освоенные движения и вести записи. Оно не обучает технике по одной странице и не определяет допустимую нагрузку после болезни или травмы. При медицинских ограничениях сначала получите индивидуальные рекомендации. При острых тревожных симптомах остановите нагрузку; давление в груди, обморок и другие признаки неотложного состояния требуют срочной помощи.

После чтения у вас будут два основных окна, запасной сокращённый вариант и правило продолжения после пропуска. Не нужно заранее обещать себе безупречные двенадцать недель. Сначала организуйте ближайшую неделю и соберите факты: какие занятия состоялись, сколько заняли времени и что оказалось трудно воспроизвести.

Как выбрать два дня

Выберите дни, между которыми обычно остаётся время восстановиться и решить бытовые задачи. Например, понедельник и четверг либо вторник и суббота. Это варианты расписания, а не единственно правильный интервал. Если доступные дни соседние, объём и распределение упражнений обсуждаются отдельно. Не копируйте обычную схему без учёта этой особенности.

Поставьте в календарь начало и окончание полного окна вместе с дорогой. Если занятие предполагается после работы, проверьте время закрытия зала и длительность поездки. Честный расчёт часто уменьшает желаемое число упражнений. Это нормально: вы выбираете выполнимый объём, а не доказываете, что можете жить по чужому расписанию.

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.