

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

КАК СДЕЛАТЬ ТРЕНИРОВКИ ПРИВЫЧКОЙ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

**Как сделать
тренировки привычкой**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Как сделать тренировки привычкой / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Выполнимый календарь подготовка и план на сложную неделю. Сергей Орлов предлагает практический порядок действий, разбирает типичные ситуации и помогает составить собственный рабочий лист. Короткий гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Примеры служат для организации занятий и не заменяют обучение технике или персональные медицинские рекомендации. Внутри — две авторские учебные схемы.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Выберите действие которое можно повторить	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Как сделать тренировки привычкой

Как сделать тренировки привычкой

Выполнимый календарь подготовка и план на сложную неделю

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

Выберите действие которое можно повторить
Свяжите начало с устойчивым событием
Снизьте организационные препятствия
Подготовьте сложную неделю заранее
Проверяйте выполнение без самонаказания
Наглядные примеры
Источники и примечания

Выберите действие которое можно повторить

Привычка начинается с конкретного действия в конкретных условиях. Запишите место, день и время начала, включая дорогу и подготовку. «Буду чаще заниматься» не сообщает, что делать завтра. Начните с расписания, которое соответствует вашей жизни, и отдельно обсудите подходящую программу. Календарь не заменяет подбор нагрузки.

В гайде нет обещания закрепить привычку за двадцать один день. Люди и обстоятельства отличаются. Предлагаемый порядок — организационный эксперимент: выбрать действия, проверить выполнение и исправить препятствие. Он не является лечением нарушений сна, тревоги или других состояний, для которых нужна отдельная помощь.

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.