

КАК СРАВНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОК

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

**Как сравнивать
результаты тренировок**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Как сравнивать результаты тренировок / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Что считать сопоставимой записью и как замечать изменения. 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 показатель под свою цель	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Как сравнивать результаты тренировок

Как сравнивать результаты тренировок

Что считать сопоставимой записью и как замечать изменения

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 показатель под свою цель
Проверьте одинаковость условий
Не делайте вывод по одному дню
Учитывайте качество выполнения
Сделайте обзор полезным для решения
Наглядные примеры
Источники и примечания

Выберите показатель под свою цель

Для начала сформулируйте, какой результат хотите замечать. Это может быть регулярное выполнение программы, повторения с определённой нагрузкой или освоение настройки знакомого движения. Один показатель удобнее десятка случайных цифр. Вес тела не описывает автоматически изменение силы, а продолжительность занятия не измеряет его качество.

Гайд посвящён сравнению тренировочных записей взрослых любителей. Он не даёт диагностических тестов и не обещает измерить здоровье через дневник. Если показатель связан с медицинскими ограничениями или восстановлением, порядок оценки задаёт специалист. Фото и впечатления не заменяют такую оценку.

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.