

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ЕСЛИ ПРОПУСТИЛ ТРЕНИРОВКУ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Если пропустил тренировку

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Если пропустил тренировку / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Как продолжить программу без двойной нагрузки и чувства долга. 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
Пропуск требует решения а не наказания	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Если пропустил тренировку

Если пропустил тренировку

Как продолжить программу без двойной нагрузки и чувства долга

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

Пропуск требует решения а не наказания
Сохраните последовательность программы
Выбирайте резервное окно честно
Повторяющиеся пропуски показывают препятствие
Закройте запись конкретным действием
Наглядные примеры
Источники и примечания

Пропуск требует решения а не наказания

Одна пропущенная встреча — событие календаря. Чтобы продолжить, выясните причину: неожиданное дело, перегруженный план, плохое самочувствие или отсутствие подходящего места. Эти причины ведут к разным изменениям. Запись нужна для выбора следующего действия, а не для оценки характера и силы воли.

Не компенсируйте пропуск автоматически двойным объёмом или отказом от еды. Тренировочная задача не становится безопаснее из-за желания отработать долг. Если занятие отменено из-за болезни или боли, сначала решается вопрос состояния и допустимой активности. Этот гайд не определяет срок возвращения после травм и заболеваний.

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.