

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЗА 30 МИНУТ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Силовая тренировка

за тридцать минут

<https://litres.ru/74560789>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как сократить программу сохранив подготовку и нужные паузы. 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.

Содержание

Содержание	5
Определите границы времени	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Сергей Орлов

Силовая тренировка за тридцать минут

Силовая тренировка за тридцать минут

Как сократить программу сохранив подготовку и нужные паузы

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

Определите границы времени

Выберите приоритеты до начала

Проверьте расчёт на бумаге

Экономьте переходы а не контроль

Сравните план с фактом

Наглядные примеры

Источники и примечания

Определите границы времени

Тридцать минут — бюджет занятия, а не обещание одинакового результата при любой программе. Уточните, входят ли переодевание, дорога и душ в это окно. В этом гайде отсчёт начинается с подготовки места и заканчивается записью результата. Если фактически доступно меньше, планируйте именно это время, а не условные полчаса.

Короткий формат подходит для организации уже освоенных упражнений взрослого человека. Он не заменяет обучение сложному движению и не даёт основания ускорять работу через симптомы. При острой боли, головокружении или необычном ухудшении состояния занятие прекращают. Индивидуальные ограничения и назначения важнее таймера.

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.