

Купить Фитнес дневник. Тренировки. Восстановление. Прогресс

ДВИЖЕНИЕ В ТВОЁМ РИТМЕ

ФИТНЕС ДНЕВНИК

Тренировки. Восстановление. Прогресс.

12

**НЕДЕЛЬ
ДЛЯ СЕБЯ**

ПЛАНИРУЙ. ДЕЙСТВУЙ. ЗАМЕЧАЙ.

Маленькие шаги складываются в результат.

ЦентрМаг

МОЙ ЛИЧНЫЙ РИТМ

ФИТНЕС ДНЕВНИК

12 недель внимания к себе
и своему движению

Имя

Дата начала

Дата завершения

Сравнивай себя с собой. Отмечай то, что стало легче.

НАВИГАЦИЯ

Как устроен дневник

Раздел	Страница
Мои цели	3
Точка старта	4
Маршрут на 12 недель	5
Ритм и восстановление	6
Как вести записи	7
Нагрузка и техника	8
Мой набор упражнений	9
Контрольные ориентиры	10
12 недель тренировок	11-106
Итоги и динамика	107-110
Следующий цикл и заметки	111-116

Каждая неделя: план + 3 тренировочных разворота + итоги. Даты вписывай самостоятельно. Количество записей не задаёт обязательную частоту занятий.

Можно использовать несколько разворотов на одну тренировку или оставить лишние незаполненными.

НАМЕРЕНИЕ

Мои цели

Выбери 1-3 цели, которые зависят от твоих действий.

Зачем мне движение?

№	Цель / привычка	Как замечу результат
1		
2		
3		

Что поможет начать

Мой посильный минимум

СЕЙЧАС

Точка старта

Запиши факты без оценок и сравнения с другими.

Как я двигаюсь сейчас

Что мне нравится

Что затрудняет занятия

Самочувствие и важные ограничения для тренировок

Что хочу уточнить у тренера или специалиста

ОБЩИЙ ПЛАН

Маршрут на 12 недель

Заполни фокус недели и отмечай пройденные этапы.

Неделя	Мой фокус	Отметка
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		

После 4-й, 8-й и 12-й недель вернись к контрольным ориентирам на странице 10.

ОПОРА

Ритм и восстановление

Для большинства взрослых общий ориентир: не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю, а также силовые занятия не менее 2 дней. К объёму можно идти постепенно.

Что наблюдать	Что записать
Сон	Продолжительность и субъективное качество
Самочувствие	Энергия до занятия и после него
Режим	Удобное время занятий и пауз
Питание и вода	Что помогало чувствовать себя комфортно
Восстановление	Что хочется изменить к следующей тренировке

Мой реалистичный ритм на ближайшую неделю

ПОДСКАЗКИ

Как вести записи

01 Перед занятием

Дата, цель, сон и энергия. Отметь разминку.

02 Во время занятия

В каждой строке подхода: вес и повторы. Для упражнений без отягощения можно написать «СВ».

03 После занятия

Время, кардио, ощущения и один вывод. RPE - субъективная тяжесть усилия от 0 до 10.

04 Перед следующим

Сверься с прошлой записью. Меняй план по готовности и технике, а не только ради большего веса.

ощущения

Нагрузка и техника

RPE	Личная оценка усилия
0	Отдых, усилия нет
1-2	Очень легко
3-4	Легко или умеренно
5-6	Ощутимо тяжело
7-8	Тяжело
9-10	Очень тяжело или максимальное усилие

Эта шкала нужна для сравнения собственных занятий. В карточке упражнения оцени последний рабочий подход; в итогах - всю тренировку.

Мой главный технический ориентир

При острой боли или необычном ухудшении самочувствия останови упражнение. Нагрузка не должна требовать игнорировать эти сигналы.

МОЙ ПЛАН

Набор упражнений

Названия, варианты и настройки, к которым удобно возвращаться.

Упражнение	Вариант / настройка	Ориентир

Например: высота сиденья тренажёра, хват, опора или комфортная амплитуда.

СРАВНЕНИЕ

Контрольные ориентиры

Выбирай безопасные, знакомые движения и одинаковые условия.

Показатель	Старт	Нед. 4	Нед. 8	Нед. 12
Дата				
Упражнение / вес				
Повторы				
Кардио / время				
Дистанция				
Мой показатель				

Условия сравнения: техника, оборудование, самочувствие

ПЛАН НЕДЕЛИ

Неделя 01

Даты: _____ Мой фокус: _____

День	Движение / отдых	Когда	Факт
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

Что поможет регулярности

Что сделаю для восстановления

План можно менять. Отмечай выполненное и переноси занятия по обстоятельствам.

ТРЕНИРОВКА А / ПОДГОТОВКА

Тренировка А

Дата: _____ Цель: _____

Сон: ____ ч Качество сна: ____ / 5 Энергия до: ____ / 5

Разминка: _____ мин

01 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

02 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

03 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

ТРЕНИРОВКА А / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Тренировка А

Время: ____ мин Энергия после: ____ / 5

04 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

05 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

06 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

Кардио: _____ мин Дистанция: _____

RPE занятия: ____ / 10 Техника / следующий шаг:

ТРЕНИРОВКА Б / ПОДГОТОВКА

Тренировка Б

Дата: _____ Цель: _____

Сон: ____ ч Качество сна: ____ / 5 Энергия до: ____ / 5

Разминка: _____ мин

01 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

02 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

03 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

ТРЕНИРОВКА Б / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Тренировка Б

Время: _____ мин Энергия после: ____ / 5

04 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

05 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

06 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

Кардио: _____ мин Дистанция: _____

RPE занятия: ____ / 10 Техника / следующий шаг:

ТРЕНИРОВКА В / ПОДГОТОВКА

Тренировка В

Дата: _____ Цель: _____

Сон: ____ ч Качество сна: ____ / 5 Энергия до: ____ / 5

Разминка: _____ мин

01 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

02 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

03 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

ТРЕНИРОВКА В / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Тренировка В

Время: ____ мин Энергия после: ____ / 5

04 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

05 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

06 Упражнение

Подход	1	2	3	4
Вес, кг				
Повторы				

RPE последнего подхода: ____ / 10 Отдых: ____ с

Кардио: _____ мин Дистанция: _____

RPE занятия: ____ / 10 Техника / следующий шаг:

НАБЛЮДЕНИЯ

Итоги недели 01

Показатель	План	Факт
Занятия, количество		
Кардио, минуты		
Мой показатель		

День	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Сон, ч							
Энергия ¹							

¹ От 1 (мало сил) до 5 (много сил). Пропуски допустимы.

Что получилось

Что повлияло на самочувствие

Один следующий шаг

ОБЩАЯ КАРТИНА

12 недель в цифрах

Неделя	Занятия	Кардио, мин	Моя отметка
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			

Перенеси сюда итоги недель. Замечай регулярность и то, что стало доступнее.

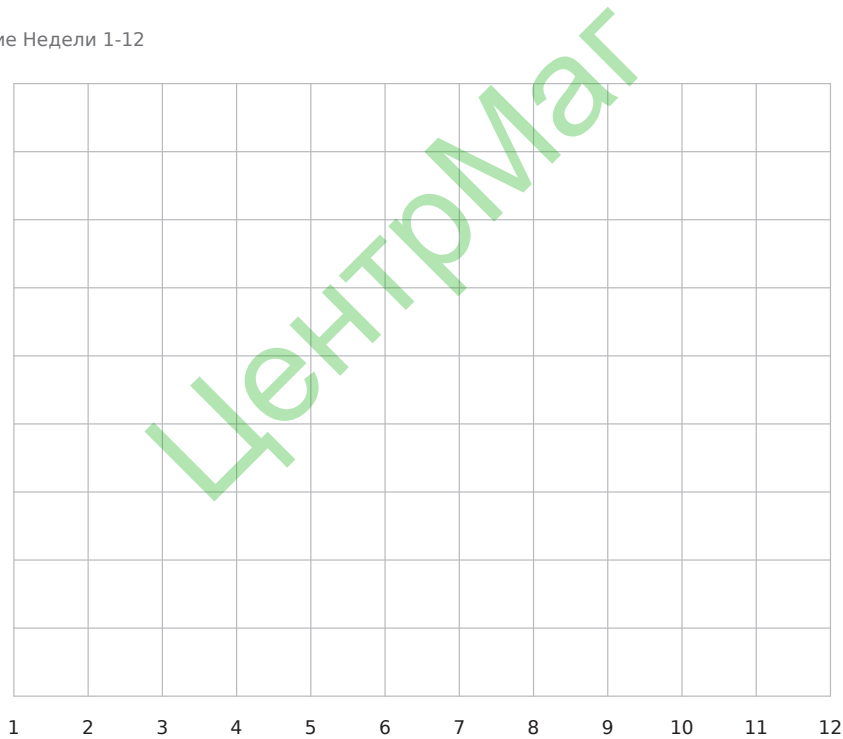
ДИНАМИКА

Мой прогресс

Выбери один показатель и подпиши шкалу вручную.

Показатель и единица измерения

Значение Недели 1-12



Что я замечаю

ПО ЖЕЛАНИЮ

Личные измерения

Заполняй только те показатели, которые полезны твоей цели.

Показатель	Старт	Нед. 4	Нед. 8	Нед. 12
Дата				
Масса, кг				
Талия, см				
Бёдра, см				
Мой показатель				

По возможности сохраняй одинаковые условия измерения. Одно значение не описывает весь прогресс.

Какие изменения важны мне помимо цифр

РЕФЛЕКСИЯ

Что изменилось

Что стало легче в движении и повседневной жизни

Чему я научился / научилась

Что поддерживало мою регулярность

За что я хочу себя поблагодарить

НОВЫЙ ЭТАП

Следующий цикл

Моя следующая цель

Что сохраняю

Что меняю

Привычка	Когда / как часто	Первый шаг

Дата нового старта: _____

СВОБОДНОЕ ПОЛЕ

Заметки

Идеи, наблюдения, вопросы и подсказки для себя.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

ФИТНЕС-ДНЕВНИК

ТВОЙ РИТМ. ТВОИ ШАГИ. ТВОЙ ПРОГРЕСС.

Планируй движение, записывай тренировки и замечай, как
меняется самочувствие.

**12 недель
36 тренировок
Твой результат**



**ДВИЖЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ
С ОДНОГО ШАГА.**