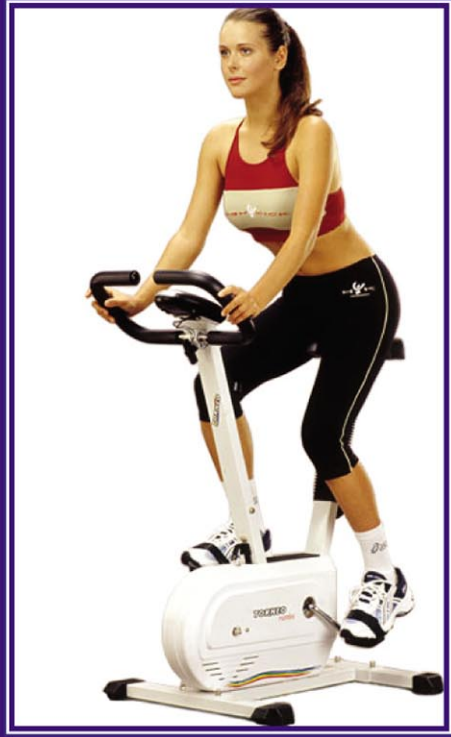
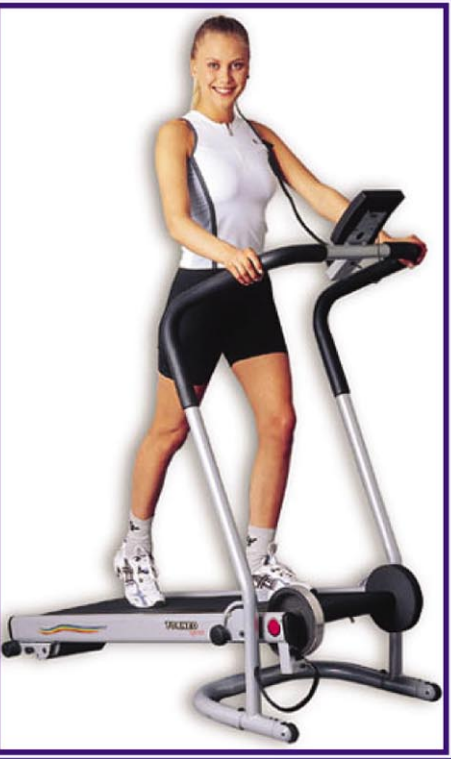


БОДИБИЛДИНГ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК



УДК 796
ББК 75
Г 96

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Гусев И. Е.

Г 96 Бодибилдинг: Дневник тренировок / И. Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. – 448 с.

ISBN 985-13-1968-6.

Каждому, кто занимается бодибилдингом, нужно тщательно продумывать свою программу и строго придерживаться ее, а также необходимо постоянно отслеживать свой прогресс в рабочих весах. Это вызывает необходимость вести дневник тренировок. В дневник вы сможете записывать программу занятий вплоть до каждого подхода, оценку самочувствия после занятий, свои физиологические данные, а также вклеивать фотографии.

Дневник – главный инструмент бодибилдера. Он должен находиться в руках даже чаще, чем штанга и гантели...

УДК 796
ББК 75

Подписано в печать с готовых диапозитивов 31.03.04.
Формат 60×90¹/₁₆. Бумага типографская. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 28,0. Тираж 5000 экз. Заказ 963.

ISBN 985-13-1968-6

© Харвест, 2004

1-й месяц

1-й день (тренировочный)

1-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Appetit (в баллах)
.....
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после
.....	занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

1-я неделя

1-й день (тренировочный)

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

2-й день

1-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

1-я неделя

2-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

3-й день

1-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

1-я неделя

3-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

Дата _____

Измерять еженедельно

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Масса (г)
.....	2. Утренний пульс в покое
.....	3. Частота дыхания в покое
.....	4. Пульс до занятий
.....	5. Артериальное давление (АД)
.....	6. Пульс после занятий
.....	7. Пульс через 10–15 мин. после занятий
.....	8. Продолжительность тренировки
.....	9. Переносимость нагрузки

1-й месяц

1-й день (тренировочный)

2-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после
.....	занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

2-й день

2-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Appetit (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

2-я неделя

2-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

3-й день

2-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

2-я неделя

3-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

Дата _____

Измерять еженедельно

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Масса (г)
.....	2. Утренний пульс в покое
.....	3. Частота дыхания в покое
.....	4. Пульс до занятий
.....	5. Артериальное давление (АД)
.....	6. Пульс после занятий
.....	7. Пульс через 10–15 мин. после занятий
.....	8. Продолжительность тренировки
.....	9. Переносимость нагрузки

Для заметок

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1-й месяц

1-й день (тренировочный)

3-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Appetit (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

2-й день

3-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Appetit (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

3-я неделя

2-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

1-й месяц

3-й день

3-я неделя

Дата _____

Измерять каждую тренировку

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах 1—5)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Утренний пульс в покое
.....	2. Частота дыхания в покое
.....	3. Пульс до занятий
.....	4. Пульс после занятий
.....	5. Пульс через 10—15 мин. после занятий
.....	6. Продолжительность тренировки
.....	7. Переносимость нагрузки

3-я неделя

3-й день

1-й месяц

Тренировка

Вид упражнений	Подходы (вес и количество повторений)					
	1	2	3	4	5	6
Подходы						
1						
.....						
2						
.....						
3						
.....						
4						
.....						
5						
.....						
6						
.....						
7						
.....						
8						
.....						
9						
.....						
10						
.....						
11						
.....						
12						

Дата _____

Измерять еженедельно

Число месяца	Физиологические данные	Оценка, результат
.....	1. Самочувствие (в баллах)
.....	2. Работоспособность (в баллах)
.....	3. Сон (в баллах)
.....	4. Аппетит (в баллах)
.....	1. Масса (г)
.....	2. Утренний пульс в покое
.....	3. Частота дыхания в покое
.....	4. Пульс до занятий
.....	5. Артериальное давление (АД)
.....	6. Пульс после занятий
.....	7. Пульс через 10–15 мин. после занятий
.....	8. Продолжительность тренировки
.....	9. Переносимость нагрузки