

Программа Тренировок

- бланк программы тренировок

- № _____
- пользователь: _____
- уровень: _____
- цель: _____
- дата: _____
- длительность: _____

1. Тренировки

Перед началом тренировок следует пройти медицинское тестирование (сердечно-сосудистая система, суставы, позвоночник) и инструктаж по технике безопасности. Для тренировок вам понадобятся удобные спортивная одежда и обувь.

день: _____ время: с ____:____ до ____:____

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				

день: _____ время: с ____:____ до ____:____

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				

день: _____ время: с ____:____ до ____:____

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				

день: _____ время: с ____:____ до ____:____

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				

Примечания:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Питание

Объём принимаемой пищи должен соответствовать аппетиту. Тренироваться с чувством голода категорически не рекомендуется.

день тренировки:

Вид	№	Продукт	Время
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

день отдыха:

Вид	№	Продукт	Время
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

Примечания:

- _____
- _____
- _____

3. Сон

Объём сна, как и объём принимаемой пищи, должен соответствовать потребности организма. При недостатке сна тренироваться категорически не рекомендуется.

Тип	№	Дни недели	Время
основной	1		
	2		
дополн.	3		
	4		

Примечания:

- _____
- _____

Медицинский контроль:

- Клиент обязуется перед началом работы с Программой тренировок проконсультироваться с врачом. В случае наличия медицинских противопоказаний Клиент обязуется не использовать Программу тренировок.
- В силу удалённой формы предоставления услуг Сервис не имеет возможности и не осуществляет какой-либо медицинский контроль состояния здоровья Клиента и последствий использования Программы тренировок.
- Обязанность по наблюдению за состоянием своего здоровья и последствий использования Программы тренировок лежит лично на Клиенте. В случае ухудшения состояния здоровья Клиент обязан немедленно приостановить использование Программы тренировок и обратиться за консультацией к врачу.
- Сервис не несёт ответственности за возможное причинение вреда здоровью Клиента и иные вредные последствия, прямо или косвенно связанные с использованием Программы тренировок.