ХАКИМОВ ИЛЬНАР · ТРЕНЕР

FAQ

по онлайн-сопровождению

Ответы на вопросы после старта: как устроена программа, как записывать тренировки – в таблице или в боте, как читать ивн и темп и как мы на связи каждую неделю.

2 часа
время ответа в Telegram
с 9:00 до 21:00 МСК

1 раз
в неделю – разбор
и корректировка

2 способа
записать тренировку –
в таблице или в боте

СОДЕРЖАНИЕ

Найдите свой вопрос

Нажмите на вопрос – откроется нужная страница.

03 Как открыть программу? →

04 Как подключить бота? НОВОЕ →

05 Что за вкладки в таблице? →

06 Как устроена программа? →

07 Как читать тренировочный день? →

08 Где записывать тренировку: в таблице или в боте? НОВОЕ →

09 Что заполнять в таблице? →

10 Как пройти тренировку в боте? НОВОЕ →

11 Как записать результат в бот? НОВОЕ →

12 Что заполняет тренер и на что обратить внимание? →

13 Зачем вкладки «Разминка» и «Прогресс»? →

14 Как посмотреть технику упражнения? →

15 Что такое ивн в силовой работе? →

16 Что такое ивн в кардио и почему он важнее цифр? →

17 Рекомендованный вес не попадает в ивн – что делать? →

18 Что такое темп и зачем он нужен? →

19 Как мы на связи каждую неделю? →

20 Что делать, если пропустил, заболел, занят тренажёр? →

21 Оплата, доступ и контакты →

ДОСТУП

Как открыть программу

1 Письмо на почту

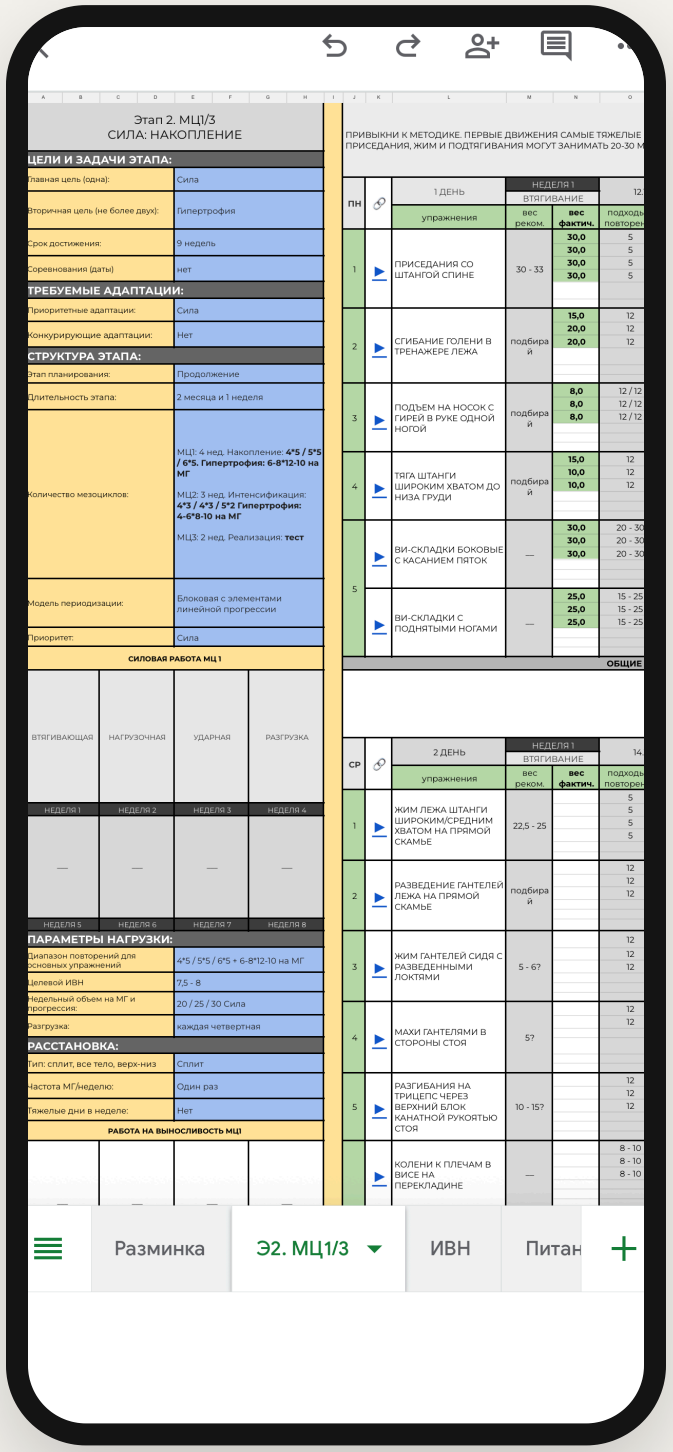
Я открываю доступ к таблице на вашу Google-почту. Придёт письмо о том, что вам предоставлен доступ, – нажмите «Открыть».

2 С компьютера

В любом браузере, войдя в тот же Google-аккаунт. Удобно для первого знакомства с программой.

3 С телефона

В приложении «Google Таблицы», войдя в тот же аккаунт. Таблица будет в списке файлов – откройте её прямо в зале.



IPHONE
App Store
«Google Таблицы»

ANDROID
Google Play
«Google Таблицы»

Наведите камеру на QR-код или нажмите на карточку, чтобы скачать приложение.

Совет: отметьте таблицу звёздочкой ☆ – она всегда будет под рукой в разделе «Помеченные».

Таблица – **ваша личная.** Не пересылайте её и не делайте копию: я веду записи и вношу корректировки только в оригинале.

БОТ

Ваш помощник в Telegram

В боте можно пройти тренировку и записать результат, позвать меня, оплатить сопровождение и посмотреть свою анкету.

1 **Личная ссылка**

Пришлю её вместе с доступом к таблице. Откройте ссылку и нажмите «Старт». Уже подключены к напоминаниям об оплате – подключаться заново не нужно.

2 **Приветствие**

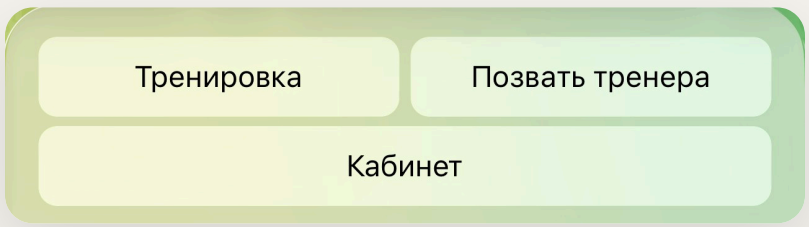
Бот поздоровается, расскажет, как всё устроено, и предложит начать первую тренировку.

3 **Три кнопки внизу экрана**

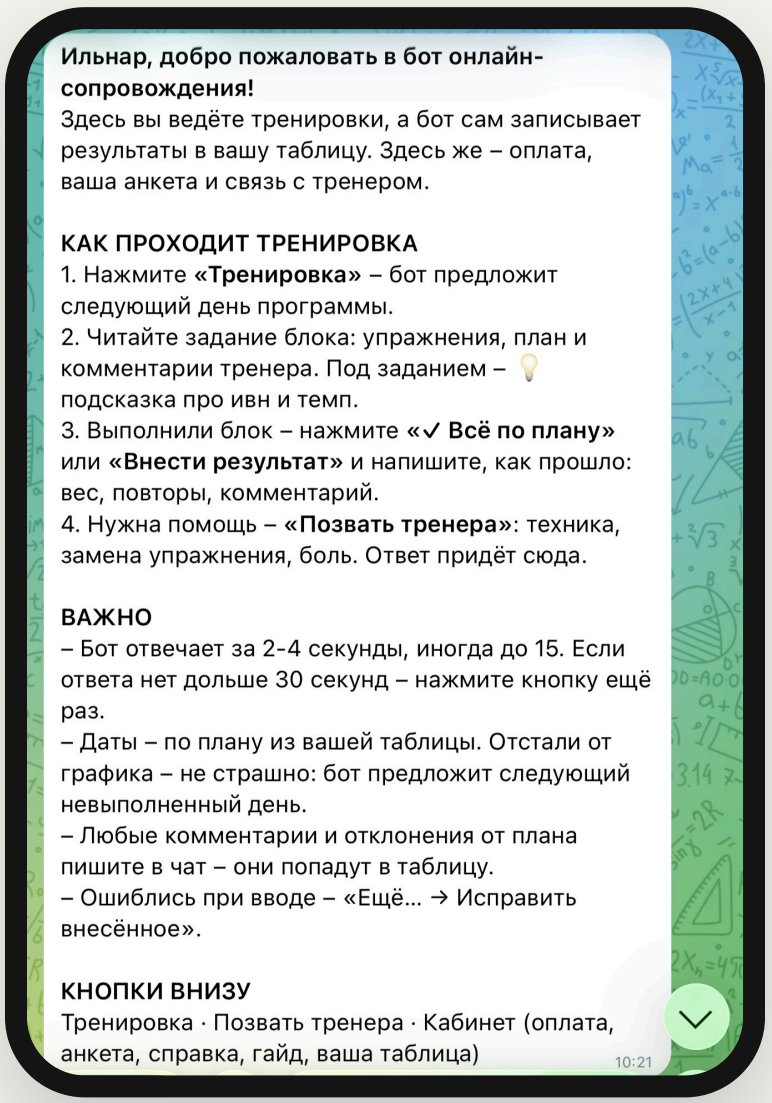
Тренировка – начать или продолжить тренировку.

Позвать тренера – вопрос, замена упражнения, боль.

Кабинет – оплата, анкета, справка, гайд и ваша таблица.



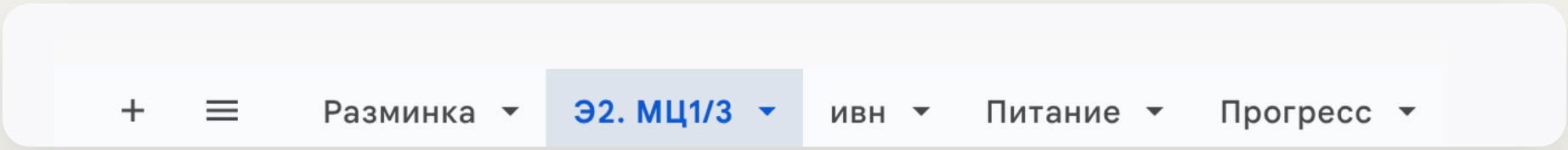
Кнопки пропали – нажмите значок клавиатуры справа в поле ввода сообщения.



Бот – **@Khakimovs_clients_bot**, тот же, куда приходят напоминания об оплате. Инструкция с картинками – в боте: «Кабинет → Справка».

НАВИГАЦИЯ

Что за вкладки в таблице



На компьютере вкладки внизу окна, в приложении – внизу экрана: листайте влево-вправо.

КАК ЧИТАТЬ НАЗВАНИЕ ВКЛАДКИ С ПРОГРАММОЙ

Э2. МЦ1/3

Э2
Тренировочный этап 2 – большой блок с одной главной целью.

МЦ1
Мезоцикл 1 – блок внутри этапа, как правило около месяца.

/3
Сколько всего мезоциклов в этапе. Новый мезоцикл – новая вкладка.

Э2. МЦ1/3

Ваша программа на текущий мезоцикл. Прошлые вкладки остаются – это ваша история тренировок.

Разминка

Универсальная разминка перед каждой тренировкой. Стр. 13

ивн

Шкала нагрузки для силовой работы и кардио. Стр. 15-16

Питание и Прогресс

Рекомендации по питанию, если мы работаем с ним, и рост ваших результатов.

ПРОГРАММА

План на этап вперёд, а не случайные тренировки

Этап 2. МЦ1/3 СИЛА: НАКОПЛЕНИЕ	
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЭТАПА:	
Главная цель (одна):	Сила
Вторичная цель (не более двух):	Гипертрофия
Срок достижения:	9 недель
Соревнования (даты)	нет
ТРЕБУЕМЫЕ АДАПТАЦИИ:	
Приоритетные адаптации:	Сила
Конкурирующие адаптации:	Нет
СТРУКТУРА ЭТАПА:	
Этап планирования:	Продолжение
Длительность этапа:	2 месяца и 1 неделя
Количество мезоциклов:	МЦ1: 4 нед. Накопление: **4*5 / 5*5 / 6*5. Гипертрофия: 6-8*12-10 на МГ** МЦ2: 3 нед. Интенсификация: **4*3 / 4*3 / 5*2 Гипертрофия: 4-6*8-10 на МГ** МЦ3: 2 нед. Реализация: **тест**

СИЛОВАЯ РАБОТА МЦ 1			
ВТЯГИВАЮЩАЯ	НАГРУЗОЧНАЯ	УДАРНАЯ	РАЗГРУЗКА
НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
—	—	—	—
НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗКИ:			
Диапазон повторений для основных упражнений		4*5 / 5*5 / 6*5 + 6-8*12-10 на МГ	
Целевой ИВН		7,5 - 8	
Недельный объем на МГ и прогрессия:		20 / 25 / 30 Сила	
Разгрузка:		каждая четвертная	
РАССТАНОВКА:			
Тип: сплит, все тело, верх-низ		Сплит	

1 **Цели и структура этапа**

Главная цель, срок, приоритетные адаптации и все мезоциклы этапа с их задачами.

2 **Недели и нагрузка**

Задача каждой недели: втягивающая → нагрузочная → ударная → разгрузка. Ниже – целевой ивн, повторы и расстановка.

4*5 – 4 подхода по 5 повторений

МГ – мышечная группа

Разгрузка – лёгкая неделя для восстановления

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Каждая тренировка расписана по шагам

1 2 3 4 5 6 7 8

СР		2 ДЕНЬ	НЕДЕЛЯ 1 ВТЯГИВАНИЕ		14.10.2026			ЖИМ + ГРУДНЫЕ + ПЛЕЧИ + ТРИЦЕПС
		упражнения	вес реком.	**вес фактич.**	подходы и повторения	ивн	темп	отдых	мои комментарии
1	▶	ЖИМ ЛЕЖА ШТАНГИ ШИРОКИМ/СРЕДНИМ ХВАТОМ НА ПРЯМОЙ СКАМЬЕ	22,5 - 25		5 5 5 5	7,5	30x1	2-4 мин	Удели внимание жесткости стойки. Вспомни про прогиб в пояснице. Медленное опускание на грудь.
2	▶	РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА ПРЯМОЙ СКАМЬЕ	подбирай		12 12 12	7,5 - 8	30x1	1,5-2 мин	
3	▶	ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ С РАЗВЕДЕННЫМИ ЛОКТЯМИ	5 - 6?		12 12 12	7,5 - 8	x121	1-1,5 мин	Локти разводить обязательно, чтобы нагрузка смещалась на среднюю часть плеча (дельты)

Шапка дня: день недели, номер тренировки, неделя и её задача, дата и фокус дня – например, «НОГИ + ПЛЕЧИ + КОР».

1 **Видео техники**
Нажмите ▶ – откроется видео.

2 **Упражнение**
Порядок выполнения – сверху вниз.

3 **Рекомендованный вес**
Ориентир. «подбирай» или «5-6?» – подберите вес по ивн.

4 **Подходы и повторы**
Одна строка – один подход. «12 / 12» – на каждую сторону.

5 **ивн**
Насколько тяжёлым должен ощущаться подход. Стр. 15

6 **Темп**
Скорость фаз движения, например 30x1. Стр. 18

7 **Отдых**
Пауза между подходами.

8 **Мои комментарии**
Нюансы техники и варианты замены.

Два упражнения под одним номером – **суперсет:** выполняйте их друг за другом, отдых – после второго.

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Два способа – выбирайте удобный

Результаты можно записывать в таблицу, как раньше, или через бота. Бот пишет в ту же таблицу – я вижу всё в одном месте, каким бы способом вы ни пользовались.

СПОСОБ 1

Таблица

Как раньше: три поля – вес, ваши комментарии и общий комментарий после тренировки.

→ удобно с компьютера
→ видна вся неделя целиком
→ можно записать всё после тренировки

Стр. 09

СПОСОБ 2

Бот

Ведёт по тренировке блок за блоком и сам записывает результат в таблицу.

→ прямо в зале, между подходами
→ «✓ По плану» – одно нажатие
→ вопрос тренеру, не выходя из тренировки

Стр. 10-11

1 **Один день – один способ**

Начали тренировку в боте – в нём и закончите. Если упражнение уже заполнено в таблице, бот спросит, перезаписать ли.

2 **Дни можно чередовать**

Сегодня в боте, в четверг в таблице – бот увидит заполненные дни и предложит следующий.

3 **Бот не отвечает – пишите в таблицу**

Обычно он отвечает за 2-4 секунды. Если нет ответа дольше минуты – допишите результат в таблицу, ничего не потеряется.

4 **«Тренировки откроются позже»**

Так бот отвечает, пока ваша программа в прежнем формате. Записывайте в таблицу – я сообщу, когда бот откроется.

Сейчас оба способа **равноправны.** Напишите, что вам удобнее, – по вашим отзывам я дорабатываю бота.

Три поля – 2 минуты

1 2

ПН		1 ДЕНЬ	НЕДЕЛЯ 1 ВТЯГИВАНИЕ		12.10.2026	НОГИ + ПЛЕЧИ + КОР				
		упражнения	вес реком.	**вес фактич.**	подходы и повторения	ивн	темп	отдых	мои комментарии	**твои комментарии**
1	▶	ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ СПИНЕ	30 - 33	**30,0** **30,0** **30,0** **30,0**	5 5 5 5	7,5	30x1	2-4 мин	Не выходи за рамки "ивн". Держи запас повторений 2-3. Медленное опускание со штангой.	**выполнила, тут норм.**
2	▶	СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ В ТРЕНАЖЕРЕ ЛЕЖА	подбирай	**15,0** **20,0** **20,0**	12 12 12	7,5 - 8	30x1	1,5-2 мин	или СИДЯ В ТРЕНАЖЕРЕ. В зависимости от наличия.	**выполнила, тут норм**
3	▶	ПОДЪЕМ НА НОСОК С ГИРЕЙ В РУКЕ ОДНОЙ НОГОЙ	подбирай	**8,0** **8,0** **8,0**	12 / 12 12 / 12 12 / 12	7,5 - 8	x121	1-1,5 мин	Встань на платформы или блин. В одной руке держи гирю или гантель.	**выполнила. по ощущениям норм**

3

ОБЩИЕ КОММЕНТАРИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
Все прошло замечательно! Присед порадовал. Отдых и та неделя разгрузки пошла на пользу.

1 · Вес фактический

С каким весом выполнили каждый подход. Одна строка – один подход.

2 · Твои комментарии

К упражнению, если есть: техника, ощущения, сделали меньше повторений, заменили упражнение.

3 · Общий комментарий

Самочувствие после тренировки: сон, энергия, что далось легко, а что тяжело.

Когда: в день тренировки, лучше сразу после – пока помните ощущения.

Всё остальное – **моя часть работы.** Не меняйте серые и тёмные ячейки, не удаляйте и не добавляйте строки, не переименовывайте вкладки. Случайно изменили – нажмите «Отменить» ↶ или напишите мне.

СПОСОБ 2 · БОТ

Тренировка в боте по шагам

1 Нажмите «Тренировка»

Бот предложит следующий невыполненный день. Другой день – кнопка **Выбрать день**, галочка ✓ – день уже выполнен.

2 Прочитайте задание блока

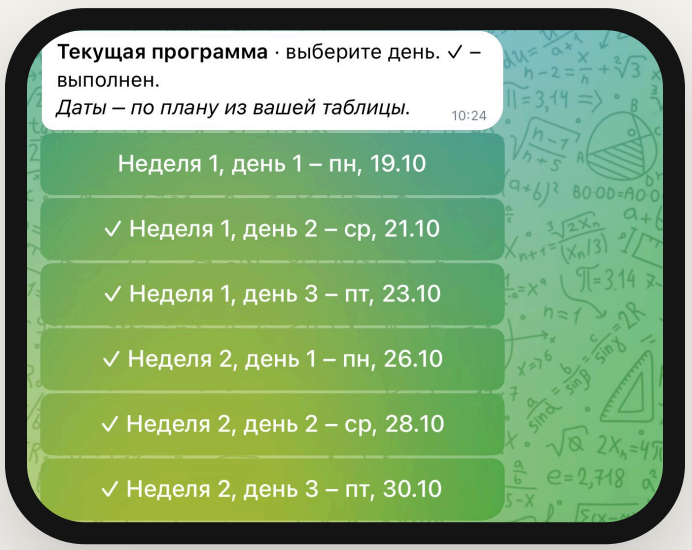
Упражнения, план и мои комментарии. Синее название – видео техники. «Подсказка» объясняет ивн и темп этого блока.

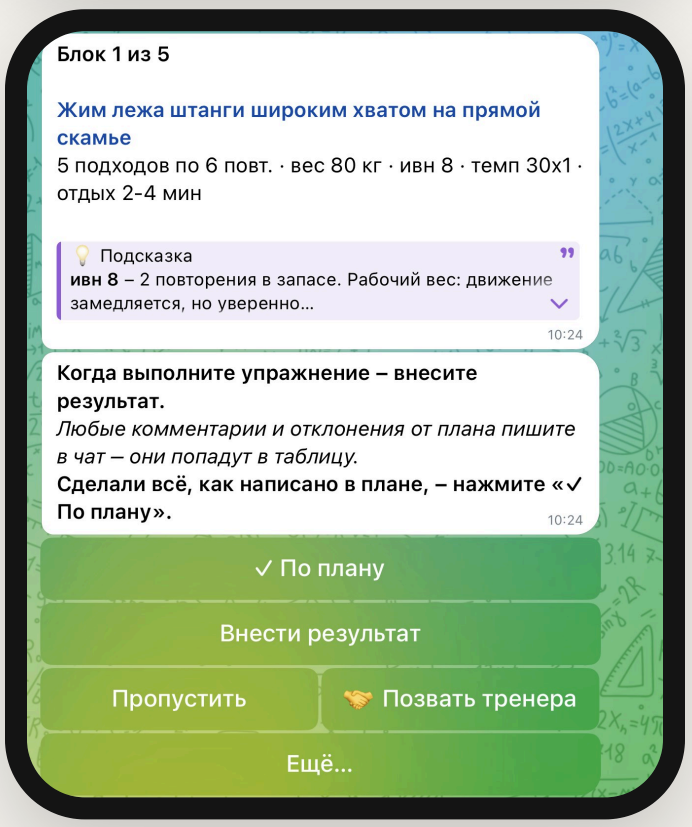
3 Выполните и запишите

✓ По плану – всё ровно как в плане, одно нажатие.
Внести результат – что-то отличалось. Стр. 11
Пропустить – не делали это упражнение.

4 Итог тренировки

После последнего блока бот покажет, что записано, и попросит общий комментарий: самочувствие, что было тяжело или легко.





Кнопка «Ещё...»

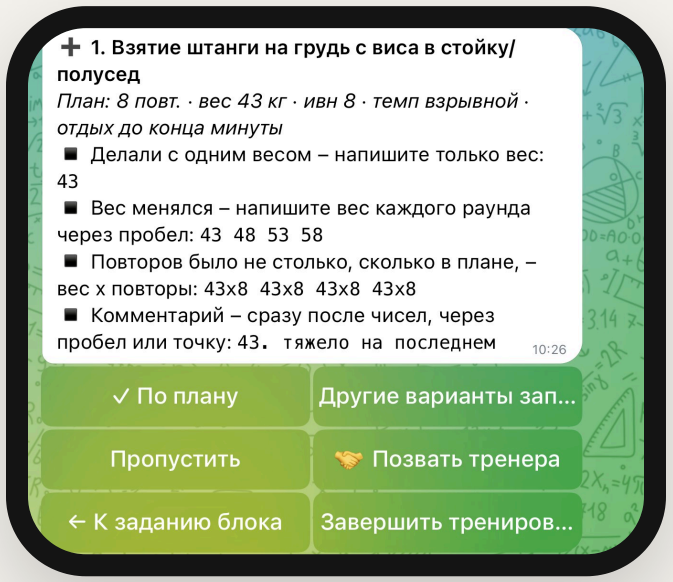
Исправить внесённое или завершить тренировку раньше – бот спросит причину, всё записанное сохранится.

СПОСОБ 2 · БОТ

Как записать результат в бот

Пишите обычным сообщением, числа – через пробел. Бот сам разложит их по ячейкам таблицы. Пример – для плана 4 подхода с весом 43 кг.

✓ По плану	кнопка: всё ровно как в плане
43	один вес во всех подходах
43 48 53 58	вес каждого подхода
43×8 43×8 43×7	вес x повторы – если повторов было не столько, сколько в плане
12 10 8	повторы – в упражнении без веса
0	или «свой вес» – без отягощения
43 тяжело на последнем	комментарий – сразу после чисел
с резинкой, остальное по плану	изменили упражнение



Диапазон 15-20? Напишите вес – бот спросит, сколько получилось. Нажмите число.

Знак x – любой: x, x или *. Дробный вес – через запятую: 27,5.

Ошиблись? «Ещё... → Исправить внесённое». Не уверены – бот переспросит.

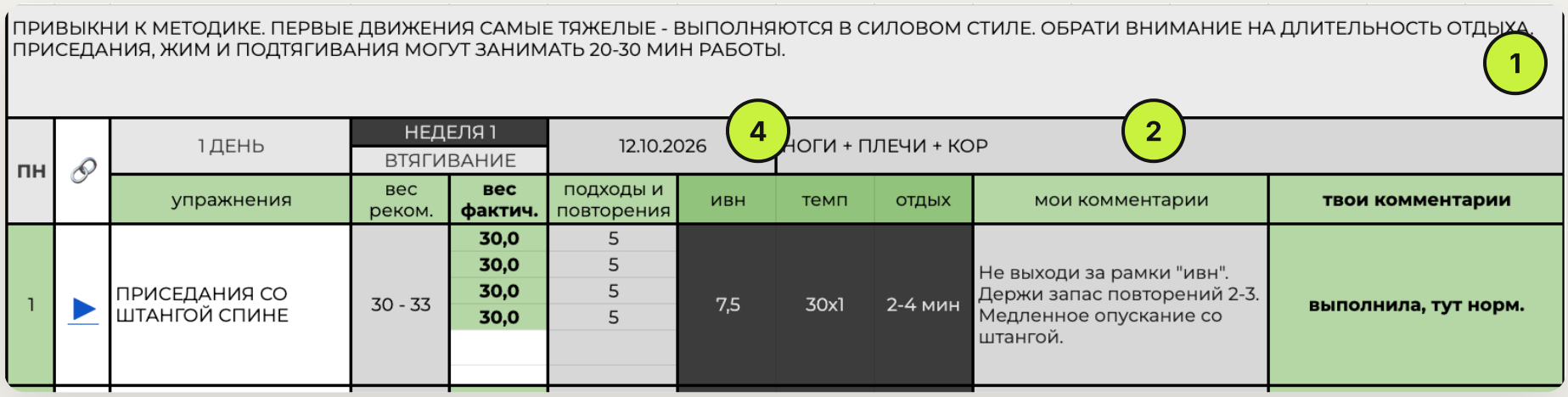
После каждой записи бот присылает **«✓ Записано»** – там видно, что именно попало в таблицу.

ЧТО ЗАПОЛНЯЮ Я

Моя часть и на что обратить внимание

ЗАПОЛНЯЮ Я

Упражнения и порядок · рекомендованный вес · подходы и повторы · целевой ивн, темп и отдых · мои комментарии · задачи и даты недель · комментарий к неделе



ПРИВЫКНИ К МЕТОДИКЕ. ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ - ВЫПОЛНЯЮТСЯ В СИЛОВОМ СТИЛЕ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТДЫХА. ПРИСЕДАНИЯ, ЖИМ И ПОДТЯГИВАНИЯ МОГУТ ЗАНИМАТЬ 20-30 МИН РАБОТЫ.

ПН		1 ДЕНЬ	НЕДЕЛЯ 1 ВТЯГИВАНИЕ		12.10.2026	НОГИ + ПЛЕЧИ + КОР				
		упражнения	вес реком.	**вес фактич.**	подходы и повторения	ивн	темп	отдых	мои комментарии	**твои комментарии**
1	▶	ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ СПИНЕ	30 - 33	**30,0** **30,0** **30,0** **30,0**	5 5 5 5	7,5	30x1	2-4 мин	Не выходи за рамки "ивн". Держи запас повторений 2-3. Медленное опускание со штангой.	**выполнила, тут норм.**

1 2 4

1 Комментарий к неделе

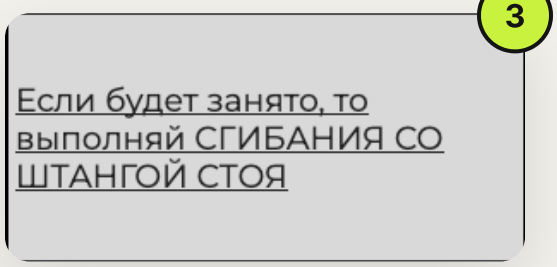
Над первым днём недели – главная мысль недели. Прочитайте его до первой тренировки. В боте он виден в задании первого дня недели.

2 Мои комментарии

Читайте до выполнения упражнения: там акценты техники и ошибки, которых стоит избегать.

3 Подчёркнутый текст – замена

Если тренажёр занят или его нет, выполните упражнение из комментария.



4 Целевой ивн важнее веса

Вес – ориентир, ивн – задача. Не попадаете в ивн – стр. 17.

5 Изменения после разбора

Раз в неделю я корректирую нагрузку – проверяйте программу перед новой неделей.

Разминка и прогресс

УНИВЕРСАЛЬНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВКОЙ. ДО НАЧАЛА РАЗМИНКИ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРЕ ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ СУСТАВНУЮ РАЗМИНКУ.

	1. ОБЩАЯ РАЗМИНКА						
🔗	упражнение	вес реком.	**вес фактич.**	подходы и повторения	ивн	темп	отдых	**мои комментарии**
▶	ГРЕБЛЯ	3-7 минут работы на кардио тренажере после чего переходим в следующий блок "ПОДВИЖНОСТЬ"			5	ровный	—	По желанию можно работать на байке, гребле. Пульс и дыхание должны подняться, но говорить можно свободно

	2. ПОДВИЖНОСТЬ						
🔗	упражнение	вес реком.	**вес фактич.**	подходы и повторения	ивн	темп	отдых	**мои комментарии**
▶	ПАУЧЬИ ВЫПАДЫ С РАЗВОРОТОМ	8-12 повторений, чередуя конечности			5	ровный	—	Необходимо выполнить 1-3 круга в спокойном темпе, уделяя внимания крайним точкам в каждом движении. Задача этого блока не только в разогреве, но и растяжении мышц, что подготовит их к основным движениям. Следующий блок разминки выполняем перед первым силовым упражнением. Он помогает плавно выйти на рабочий вес. Например, перед приседаниями со штангой на спине.
▶	КОШКА-КОРОВА	8-10 движений						
▶	ЧЕРВЯК	5-6 движений						
▶	ПРИСЕДАНИЯ ЛЯГУШКИ	8-10 движений						
▶	ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА С ГАНТЕЛЕЙ В РУКЕ	8-10 движений каждой рукой						

3. РАЗМИНОЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ПЕРВОМУ СИЛОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ СО ШТАНГОЙ ДНЯ
8 повторений – около 50% рабочего веса – ИВН 5 5 повторений – около 70% – ИВН 6 3 повторения – около 85% – ИВН 7 Отдых между подходами 1-2 мин.

Разминка

Перед каждой тренировкой, три блока:

1. **Общая** – 3-7 минут кардио на ивн 5.
2. **Подвижность** – 1-3 круга в спокойном темпе.
3. **Разминочные подходы** к первому упражнению со штангой: 8 повторений ~50%, 5 ~70%, 3 ~85% рабочего веса.

Прогресс

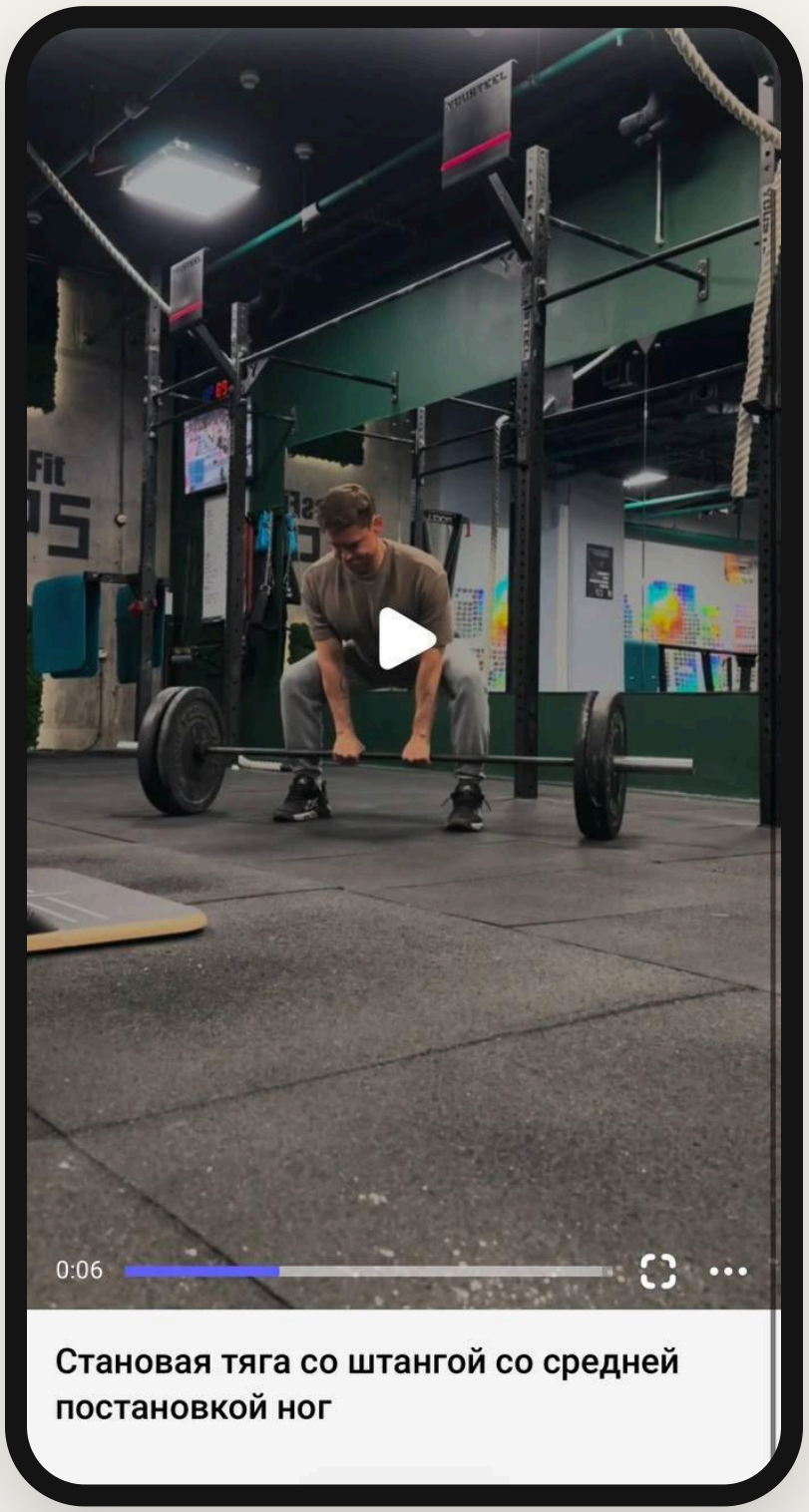
Расчётный максимум в основных упражнениях – с учётом и повторений, и ивн. Сравнивает результаты мезоциклов и показывает прирост в процентах.

Поэтому так важно честно записывать вес и ивн – в таблице или в боте: из них складывается ваш прогресс.

ПРОГРЕСС:				
Прогресс учитывает и повторения, и сколько оставалось в запасе повторений (ивн)				
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ				
	Вес	**Повторения**	**Ивн**	**Расчетный максимум, кг**
Э1. МЦ3/3	37,5	5	9	**45**
	41	5	9,5	48,5
Прирост				**7,78%**
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ПРЯМОЙ СКАМЬЕ				
	Вес	**Повторения**	**Ивн**	**Расчетный максимум, кг**
Э1. МЦ3/3	27,5	5	9	**33**
	30	4	9	35
Прирост				**6,06%**

ТЕХНИКА ПОД РУКОЙ

Видео к каждому упражнению



1. **В таблице – нажмите ▶**
   Значок стоит рядом с каждым упражнением – в программе и в разминке.

2. **В боте – нажмите на название**
   В задании блока названия упражнений – синие ссылки на видео.

3. **Смотрите технику**
   Видео с моим показом открывается сразу – прямо в зале, между подходами.

400+

упражнений в библиотеке
с видео техники

ШКАЛА НАГРУЗКИ · СИЛОВАЯ

Сколько повторений осталось в запасе

ивн – индекс воспринимаемой нагрузки: насколько тяжело далась работа, по шкале от 5 до 10. В силовых упражнениях главный ориентир – **повторения в запасе:** сколько ещё раз вы смогли бы сделать с хорошей техникой.

ИВН	В ЗАПАСЕ	КАК ОЩУЩАЕТСЯ
10	**0**	Отказ: «Больше не могу». Техника начинает нарушаться.
9,5	**возможно 1**	«Мог бы ещё раз, но это не точно».
9	**1**	Ещё одно повторение – точно. Техника сохранена.
8,5	**1-2**	Одно точно, возможно два.
8	**2**	Рабочий вес: движение замедляется, но уверенно.
7,5	**2-3**	«Мог бы ещё несколько раз».
7	**3**	Хорошая скорость, но ускорить штангу уже не выходит.
6	**4-5**	«Играючи»: каждое повторение под контролем.
5	**6 и более**	Разминочный вес, работа на технику.

ПРИМЕР

Приседания со штангой на спине, 4 по 5, ивн 7,5. После пятого повторения вы чувствуете, что сделали бы ещё 2-3 с чистой техникой – вы в цели. Могли бы ещё 5 – вес лёгкий. Не смогли бы ни одного – тяжёлый (стр. 17).

ШКАЛА НАГРУЗКИ · КАРДИО

В кардио ориентир – дыхание и речь

ИВН	РЕЧЬ	КАК ОЩУЩАЕТСЯ
10	**не могу говорить**	Предел: держится не дольше 30-60 секунд.
9	**отдельные слова**	Дыхание максимальное, к концу мощность падает.
8	**короткая фраза с усилием**	Через нос не подышать, мощность стабильна.
7	**отдельные фразы**	Порог анаэробного обмена (ПАНО) в интервалах.
6	**короткие предложения**	Дыхание глубокое, запас работы – десятки минут.
5	**свободный разговор**	Аэробная база (зона 2): о дыхании не думаешь.

ПРИМЕР

Гребля 20 минут, ивн 6. Дыхание глубокое, но вы можете сказать короткое предложение – вы в цели. Получается только отдельными словами – это уже ивн 8-9: снизьте темп.

Почему ивн, а не просто цифры

Силы меняются каждый день. Недосып, стресс и работа влияют на результат: один и тот же вес во вторник – ивн 7, а в пятницу – ивн 9.

ивн держит нужную дозу. Не слишком легко, чтобы был прогресс, и не слишком тяжело, чтобы успевать восстанавливаться.

Это моя главная обратная связь. По вашим записям ивн я вижу, как вы переносите нагрузку, и корректирую программу.

Пульс – ориентир, он индивидуален. Если пульс и ощущения расходятся, верьте ощущениям и напишите мне.

ЧАСТЫЙ ВОПРОС

Рекомендованный вес не попадает в ивн

Рекомендованный вес – ориентир по вашим прошлым записям. Если сегодня он ощущается иначе, подстройте **вес под ивн**, а не наоборот.

ивн выше цели

Тяжелее, чем нужно

Со следующего подхода **снизьте вес**.

в цели ±0,5

Всё верно

Вес не меняйте до конца упражнения.

ивн ниже цели

Легче, чем нужно

Со следующего подхода **добавьте вес**.

ШАГ: ШТАНГА
2,5-5 кг

ШАГ: ГАНТЕЛИ И ТРЕНАЖЁРЫ
на одну ступень

ПРИМЕР

Цель – ивн 7,5, рекомендовано 30 кг. Первый подход ощущался на 9 → второй и следующие делаете с 27,5 кг.

В таблице: в «вес фактич.» – 30 / 27,5 / 27,5 / 27,5, в комментарии – «снизил вес, первый подход был на 9».
В боте – одним сообщением: **30 27,5 27,5 27,5 снизил вес, первый подход был на 9**

Я учту это в следующей неделе.

Не нужно терпеть и дожимать подходы на ивн 9-10, если в программе 7,5. Работа выше цели не ускоряет прогресс, а копит усталость.

ТЕМП

Что такое темп

Темп – скорость каждой фазы движения. Записывается четырьмя знаками: фазы идут **по порядку от исходного положения,** цифра – секунды, **«x»** – максимально быстро, взрывом.

30×1 Приседания со штангой на спине

3	0	x	1
секунды	без паузы	взрыв	секунда
Опускаетесь вниз под контролем	Сразу из нижней точки – вверх	Встаёте максимально быстро	Пауза наверху, вдох

x121 Тяга верхнего блока

x	1	2	1
взрыв	секунда	секунды	секунда
Тянете рукоять вниз максимально быстро	Задержка в нижней точке, лопатки сведены	Плавно отпускаете вверх	Пауза в исходном положении

Иногда вместо цифр – слова: «ровный» – одинаковая скорость всех фаз, «взрывной» – максимально быстро.

Почему темп важен, а не только вес и повторы

Это разная нагрузка. 30 кг × 5 в темпе 30x1 и «уронил – вытолкнул» – это разная работа для мышц.

Контроль и безопасность. Медленное опускание – меньше рывков в суставах и связках, техника стабильнее.

Честное сравнение. Если вес вырос при том же темпе – это настоящий прогресс, а не «ускорился и схитрил».

СВЯЗЬ И КОНТРОЛЬ

Вы не остаётесь с планом один

2 часа

Максимальное время ответа в Telegram. С 9:00 до 21:00 МСК, все дни.

1 в неделю

Разбор ваших записей и корректировка программы.

30 мин

Созвон раз в неделю – по необходимости.

НА СТАРТЕ	Видео-объяснение: как устроена программа и что требуется от вас.
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ	Смотрю веса, ивн и комментарии – из таблицы и из бота – и меняю нагрузку, если нужно.
СОЗВОН	Раз в неделю по необходимости, до 30 минут. Напишите в Telegram – договоримся о времени и удобном сервисе.
В ЛЮБОЙ МОМЕНТ	Вопросы по технике, замене упражнения или самочувствию – кнопка «Позвать тренера» в боте или @khakimov_ilnar. Вопрос после 21:00 – отвечу утром.
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	«Позвать тренера» → причина → вопрос. Мой ответ придёт в бот с кнопкой «Продолжить тренировку», при замене – сразу с заданием на новое упражнение.
ПОСЛЕ МЕЗОЦИКЛА	Новый блок программы с учётом ваших результатов.

ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ

Что делать, если...

Пропустили тренировку

Не делайте две за день и не удваивайте нагрузку. Продолжите со следующей по порядку – бот сам её предложит – и напишите мне: подстрою неделю.

Нужно сдвинуть день

Можно. Сохраняйте порядок тренировок и хотя бы день отдыха между ними. Даты в программе – ориентир, бот не торопит.

Тренажёр занят или его нет

Загляните в «мои комментарии» – часто там уже есть замена. Если нет – в боте «Позвать тренера → Нужна замена» или напишите мне: подберу аналог.

Не успеваете всю тренировку

Делайте упражнения по порядку, сколько успеете: первые – самые важные. В боте – «Ещё... → Завершить тренировку», в таблице – отметьте в общем комментарии.

Появилась боль

Жжение и усталость в мышцах – норма. Острая или тянущая боль в суставе – нет: остановите упражнение и сразу напишите мне – в боте «Позвать тренера → Боль или дискомфорт».

Заболели или уезжаете

Предупредите заранее. Пауза в сопровождении обсуждается со мной индивидуально.

Не нашли свой вопрос – **«Позвать тренера → Другое»** в боте или **@khakimov_ilnar** в Telegram. Лучше спросить, чем гадать.

ОПЛАТА И ДОСТУП

Оплата, доступ и контакты

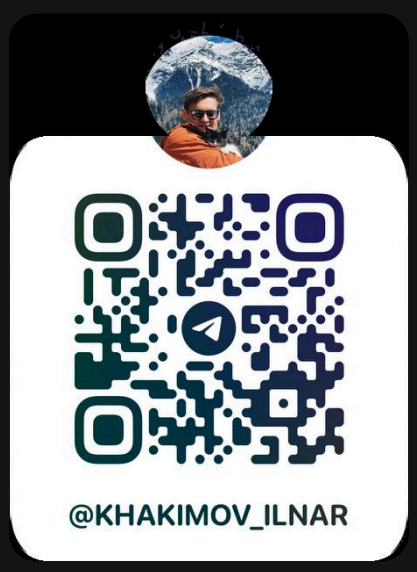
1. **Дата и сумма**
   Раз в месяц – через месяц после предыдущей оплаты (или за 3-6 месяцев, если мы так договорились). Всегда видно в боте: «Кабинет → Оплата».

2. **Как оплатить**
   Реквизиты – в «Кабинет → Оплата». После перевода нажмите «Я оплатил(а)» – я отмечу оплату, и чек придёт в бот.

3. **Напоминания**
   Приходят в бот @Khakimovs_clients_bot – в день оплаты и при просрочке.

4. **Просрочка 7 дней**
   Доступ к таблице приостанавливается. После оплаты он откроется автоматически в течение нескольких минут – все ваши записи сохранятся.

5. **Перенос и пауза**
   Нужно сдвинуть дату оплаты – «Кабинет → Оплата → Попросить перенос». Пауза при болезни или отъезде – обсуждается со мной индивидуально.



СВЯЗЬ С ТРЕНЕРОМ

@khakimov_ilnar

Вопросы, созвон, замена упражнений, оплата. Наведите камеру на QR-код или нажмите на него. Бот для тренировок и оплаты – @Khakimovs_clients_bot.