|  |  |
| --- | --- |
| [дневник тренировок](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA) | 3 154 |
| [дневник тренировок купить](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%D0%BA%D1%83%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8C) | 234 |
| [дневник тренировок скачать](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C) | 298 |
| [ведем дневник тренировок](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BC%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA) | 159 |
| [как вести дневник тренировок](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%2B%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA) | 138 |
| [дневник тренировок +в зале](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%2B%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5) | 110 |
| [дневник тренировок +в тренажерном](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%2B%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC) | 102 |
| [дневник тренировок бесплатно](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE) | 65 |

|  |  |
| --- | --- |
| [приложение дневник тренировок](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA) | 207 |
| **+**[дневник тренировок приложение андроид](https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B4) | 25 |

Чтоб не бегать каждый раз к дневнику, заполняем его заранее, на 90%, а потом после тренировки дозаполнчем, учет ведем только базовых упражнений

Уникальный поход, новшество, но оно нужно

✅Каждый подход, каждый повтор сильно мешает

✅Начинается дневник

С даты, дня недели, трунируемых мышц (например грудь, спина или какма фулбоди) и названия, упражнений

✅стараемся взвешиваться примерно в одно и тоже время, в той одежде в которой были

✅Расписываем веса, которые необходимо поднять в упражнении (разминочные походы пишим с указанием количества повторов, т.к их мы естественно сделаем), а рабочие веса уже будут зависит поднимите или нет от сна, как питаетесь, восстанавливайтесь, на сколько вообще правильно идут тренировки

✅Предрабочий подход, можно отмечать например знаком "+", что значит очень легко сделано, и знак "-", если напряжно, соответственно если очень легко было, то скорей всего на следующей тренировке можно рабочий вес увеличить (на 2,5-5 кг) и наоборот, если уже на предрабосем подходе вы напрягаетесь, то с большой долей вероятности рабочий вес надо снижать на те же 2,5-5 кг от запланированного.

✅например, если в рабочих подходах, мы сделали не все запланированные повторения или нам последнии повторения в крайнем например походе дались тяжело, то пишем 8 повторений, а в скобках -2, что значит будет, что 2 повторения последних далось очень тяжело, таким образом вес не добавляем, до тех пор пока не будем выполнять качественно все 8 повторений

✅можно чуть больше отдохнуть, чтоб сделать все повторы запланированные, таким образом будет прогрессия нагрузки

✅чем ближе к предельным весам, тем меньше должен быть шаг в тренировке

(Как в увеличении веса, прогрессии, так и в расчете рабочих весов, то есть нельзя например делать так дали 90 на 4 по 8, на след недели 100 4 на 8 или раб вес шагаем с разми 60, потом сразу 100 ставим рабочий, должно быть постеп увел веса , 60, 80,   90, потом рабочий, с уменьшить количество повторений в пазм подходах

✅не забудьте про спорт питание, загрузку креатина и все такое

✅изолированные упражнений, разводки и прочее можно вообще не записывать, они вспомогательные, отжимания например можно записать, от брусьев, то пишем с каким весом, отягощением делали, добиться и вес особо не играет роли

✅дневник мотивирует, видишь результат стремишься настраиваешься

✅профи не нужен дневник, новичкам

**Титле:** Дневник тренировок для тренажерного зала

**Титле лонг:** Дневник тренировок: как вести в зале + скачать бесплатно шаблон

**Дескриптион:** В этой статье вы узнаете, о том, что такое дневник тренировок, как его вести, нужен ли он вообще, а так же дадим возможность скачать бесплатно шаблон дневника для тренажерного зала (силовых упражнений) на печать.

**Текст:**

Организованность, **дисциплина** атлета, зачастую является определяющим фактором успеха в спорте. Один из инструментов, который помогает начинающим спортсменам **организовать** свой тренировочный процесс в тренажерном зале является дневник тренировок.

Из этой полезной статьи вы не только поймете что собственно такое и для чего нужен тренировочный дневник, но так же раз и навсегда ответите себе на **вопросы**:

* А нужен ли он мне?
* Реально ли он помогает тренироваться?
* Как его вести, если я хочу с ним тренироваться?
* Как **проанализировать** результаты?
* Где скачать шаблон дневника для тренажерного зала?

А так же получите ряд других ответов на популярные вопросы по **ведению** дневника тренировок.

**Н2** **Что такое дневник тренировок?**

Перед тем как вам рассказывать о тренировочном дневнике, вы должны иметь правильное **представление** о нем, что это вообще такое.

------Дневник тренировок – это **записи** в электроном (цифровом) виде или на бумажном носителе (блокнот, тетрадь и прочее) вашей тренировочной программы, которые помогают не только следить за прогрессом в тренировочном процессе, но и организовывать саму тренировку с целью устранения путаности при выполнении упражнений и подходов, а так же соблюдения их **очередности**, ну конечно в целом он помогает правильно скорректировать нагрузку, количество **подходов** и **время отдыха** при выполнении физических упражнений.------

Такое большое определение, но очень простое для понимания, если двумя словами сказать о том, что такое дневник тренировок - это записи ведения тренировочной программы, которые вы сами ведете из тренировки в тренировку.

Так как мы упомянули, что дневник тренировок бывает **двух видов** (цифровой и бумажный) хотелось бы пару слов сказать о каждом, перечислить их **достоинства** и **недостатки**, а вы уже в будущем сможете, легко основываясь на перечисленные + и – выбрать для себя нужный тип тренировочного дневника.

**Н2 Какие бывают типы (виды) дневников тренировок**

Каждый атлет в праве сам выбирать, каким типом дневника тренировок ему пользоваться, однако вы должны знать объективно все плюсы и минусы каждого из них, чтоб потом не было никаких **недоразумений** при ведении записей тренировочного процесса.

**Н3** В бумажном виде

**Традиционный** способ ведения тренировочного дневника, которому отдают предпочтения спортсмены «old school»

**Плюсы**

* Для ведения тренировочных записей необходимо только **ручка**/карандаш, для некоторых **калькулятор** и блокнот/**тетрадь** (48 или 96 листов)
* Просто заполнение, не требующих каких-либо специальных знаний в области современных технологий
* Нет ничего лишнего, вы сами можете скорректировать (убрать или добавить) в случае необходимости какой-либо пункт для ведения тренировочной программы

**Минусы**

* Можно **потерять** все свои тренировочные записи, в случае порчи, пропажи дневника
* Подвергается естественному **износу**, особенно если будите хранить дневник в ненадлежащих условиях (поэтому если выберите данный тип дневника, сразу его заламинируйте или обклейте скотчем)
* Приходиться постоянно подходить после выполнения рабочих подходов к месту, где лежит тренировочный дневник
* Перерасчет рабочего веса в случае прогресса или регресса, а так же само заполнение дневника производиться **вручную**

Таким образом, можно сказать, что **бумажный** вид дневника тренировок не совсем подходит атлетам, которые привыкли пользоваться продуктами развития высоких технологий.

**Н3** В электроном (цифровом) виде

Кто хочет шагать в ногу со временем, должны обязательно хотя бы в качестве **эксперимента** попробовать поработать с электронным видом дневника, для того чтобы объективно **оценить** преимущества и недостатки. Ну а мы, пока озвучим свои плюсы и минусы цифровых дневников.

**Плюсы**

* Не нужно брать с собой дополнительные блокноты/тетради, ручки, у вас уже все есть в своем **гаджете** (планшет, телефон)
* Многие приложения, специализирующие на разработке дневников тренировок предлагают еще посмотреть технику каждого упражнения с предложением тренировочной программы для тех или иных групп мышц в зависимости от уровня тренированности
* Автоматический перерасчет рабочего веса в случае указания своего максимума (поднятый вес на одно повторение)
* Фотографии **фигуры**, антропометрические данные можно структурировать по дате, а потом в случае необходимости – быстро, легко и демонстративно отслеживать свой тренировочный прогресс/регресс
* Можно делать **бэкап** дневника тренировок (копии и восстановления) на случай утери данных, очень полезная функция

**Минусы**

* Вы должны хоть немного разбираться в смартфонах, планшетах (уметь устанавливать приложения на **Android**/IOS, регистрироваться в сервисах)
* Очень часто разработчик приложения «запихивает» много не нужной информации, отчего у атлета возникает **путаница** при заполнении дневника
* Некоторые дневники **платные**, вам продеться за пользования заплатить разово, обычно от 400 до 600 руб.
* Раздражающая **реклама** в приложениях
* Очень сомнительные программы тренировок, которые предлагают выполнять начинающим или опытным атлетам (если данный функционал «вшит» в приложение)

В целом, если найдете приложения, в котором будет «ничего лишнего», то можно пользоваться, но так как **бодибилдинг** окутан стереотипами и мифами, которые до сих пор распространяются везде, от «местной качалки» до популярных «качковских» **приложений**, то мы, наверное, еще очень долго не увидим приложение, которое будет отражать правильный **тренировочный процесс**, и удобно заполнятся.

----Если почитать **отзывы** разработчиков, то они далеко не в восторге от прибыли в связи с продажей дневников, так как тренировочные электронные дневники не пользуются должной **популярностью** у спортсменов. -----

Что касается нашего предпочтения, если кому-то интересно, то мы отдаем **бумажному виду**, шаблон которого вы увидите ниже. В нем нет ничего лишнего, все только самое нужное, без отвлечения атлета от тренировочного процесса.

**Н2Скачать бесплатно шаблон дневника тренировок**

Представляем вам простой, удобный **шаблон** тренировочного дневника, который вас не запутает, тренироваться по нему будет легко.

Пошла ссылка на скачивание

Мы специально вам не скидываем разнообразные шаблоны, которые гуляют по интернету, чтобы вас не путать, потому что во всех них есть очень много **ненужной информации**, которая только отвлекает от тренировки, а процесс заполнения превращает «в каторгу».

**Н2 Как вести дневник тренировок?**

Ведение дневника мы будем описывать исходя из вышеприведенного шаблона.

Всего два листка, первый состоит из

* Названия упражнений
* День и номер недели
* Количество подходов

Но перед тем как расписывать значение каждой **записи**, необходимо выставить правильные для себя цели и задачи, то есть в конечном итоге чего вы хотите добиться от **программы тренировок**. Например, увеличить **силовые показатели** в базовых упражнениях на 15-20 кг, набрать мышечную массу +10 кг. И постепенно идти к ним.

**Н3** Значение записей

Каждая запись в дневнике помогает **систематизировать** тренировочный процесс, при этом в дневнике максимально убраны все ненужные пункты, которые только отвлекают от самой тренировки и **запутывают** атлета.

**Н4** Название упражнений

В этой колонке указывается непосредственно те упражнения, которые вы планируете выполнять на тренировке, начинать, как вы помните необходимо с базовых упражнений (присед, жим, тяга), а заканчивать при желании изолированными (подсобными).

**Н4** День и номер недели

Номер недели расположен в крайнем верхнем углу, нужен он, для того чтобы считать количество тренировочных недель, которые будут составлять микроциклы и в конечном итоге мегоциклы (вспоминаем нашу фулбоди).

В колонке «дни недели» указываем рабочий вес, с которым необходимо работать в упражнениях, а под ним количество рабочих подходов и повторов, например понедельник (90кг, 4х8), означает, что в понедельник выполняется упражнение с рабочим весом 90 кг в 4-ех подходах на 8-семь повторений.

**Н4** Количество подходов/повторов

Данная колонка находиться в той же что и вид упражнения, сделано это для того чтобы не было путаницы, когда будите отмечать выполненные **подходы и повторы**.

**Заполнять** данную колонку необходимо следующим образом, сначала пишется названия упражнения, а под ним количество реально выполненные подходов и повторов, причем в ней вы можете указать так же степень утомления ваших мышц. Например, вы выполняете приседания со штангой на плечах в трех подходах на 12-ть повторений, соответственно под названием упражнения (приседания со штангой на плечах) отмечаете количество выполненных повторений и подходов и вашу **усталость**, следующим образом: 12, 12, 12 (-2), или 12, 12, 12 (+), первый вариант будет означать, что подходы, выполненные на три подхода в 12-ть повторений, но крайний подход выполнялся **тяжело**, а именно два последних повторения были очень тяжёлые, и наоборот, при втором варианте ведения записи будет означать, что подход выполнился «easy**»**, - значок (+) означаем что вам **легко** было выполнять – сигнал для вас, что в следующую тренировку, когда необходимо будет выполнить тоже количество повторений и подходов вы можете увеличить рабочий вес в упражнении.

**Второй лист** тренировочного дневника состоит из ваших антропометрических данных, которые мы рекомендуем замерять в одно и тоже время, в одной и той же одежде, и на голодный желудок, например, с **утра** и не чаще чем раз в месяц.

На этом листке указывается

* Дата (например, 10.10.2021, потом будет 10.11.2021)
* Вес (ваш вес без одежды, на голодный желудок)
* Окружность (талия, бедра, грудь, бицепс)
* Другое (здесь указывается любая другая информация, которую вы для себя сочтете важной, например, болели неделю и прочее)

Если быть совсем честным, но если вы не фанат бодибилдинга, то вам и **второй лист не нужен**, основное внимание должно уделяться **прогрессии нагрузки**, если она есть, значит, вы на правильном пути, вслед за вашими силовыми показателями, будут расти обязательно и объемы мышечной массы.

**Н2 Анализ результатов**

Для того чтобы проанализировать результаты, мы наглядно продемонстрируем заполненный на один день дневник, в котором подставим экспериментальные значения и разъясним вам по каждой цифре.

Пошло фото

На фотографии вы видите **тренировочную запись** для одного упражнения (горизонтальный жим штанги лежа) заполненную сразу на три дня тренировок (понедельник, среда и пятница). Под названием упражнения, расписаны все выполненные подходы и количество повторений, а так же на сколько тяжело было выполнять подход (на это указывает значок «+» означает легко и «-» значит очень тяжело, а сколько именно повторений указывается рядом).

-------Если все проходило в штатном режиме, по **запланированному плану**, ни легко, ни тяжело, а ровным счетом так как написано в программе тренировок, то знаки «+» и «-» можно не указывать.

Ваша задача, как спортсмена, который хочет увеличить силовые показатели, нарастить объемы мышечной массы, это стремиться к прогрессии нагрузки. Для того чтобы можно было легко и быстро **оценить** эту самую прогрессию нагрузки вам как раз поможет и будет помогать дневник тренировок.

Прогрессировать можно по-разному:

* Увеличить количество повторений в подходах
* Увеличить количество выполненных подходов
* **Увеличивать рабочий вес на штанге**
* Уменьшать время отдыха между подходами
* Увеличивать время выполнения упражнения

Однако мы за традиционный вариант прогрессии нагрузки, то есть за третий, когда атлет увеличивает рабочий вес на штанги, только не из тренировки в тренировку (как многие безграмотные тренера/блогеры и спортивные интернет ресурсы рекомендуют), а **постепенно**, за счет чередования легких, средних и тяжелых тренировок.

Кроме всего, дневник тренировок не только систематизирует программу тренировок, но и может подсказать, почему вы по той или иной причине скажем «не пожали» или «не присели». То есть информацию всю по подходам и повторениям **не надо держать у себя в голове**, есть все в дневнике, заглянув в который вы сможете определить с какой интенсивностью, нагрузкой вы делали предыдущую тренировку, и как она вообще прошла хорошо для вас, тем самым поможете себе сами **найти ответ**, почему ваши силовые показатели остановились.

**Отслеживая** показатели рабочего веса в упражнениях по тренировочным дням, а так же степень нагрузки, насколько легко или тяжело давались те или иные подходы, вы сможете без труда скорректировать дальнейший план тренировок для того чтобы максимально точно подходить к периодам **суперкомпенсации** (когда мышцы/сила вырастают в период отдыха).

Что касается **второго листа** (с антропометрическими данными), то это по большому счету пожеланию, самые точные замеры это ваше **зеркало**, если видите в нем положительные изменение, значит, вы идете в нужном направлении. Кто хочет подойти более точно, то, конечно же, может заполнять один раз в месяц антропометрические показатели и делать для себя фотоотчёт своей фигуры.

Для замеров антропометрии культуриста вам понадобиться всего лишь **сантиметровая лента**, напольные весы и телефон с фотокамерой.

**Н2 Советы по ведению дневника тренировок**

Предлагаем ознакомиться с советами, которые помогут более эффективно, быстрее, результативнее и как нам кажется правильно заполнять дневник тренировок.

Чтобы не бегать каждый раз к дневнику после выполненного подхода, **заполняйте его заранее**, например, дома, перед тренировкой (на **80%** можно заполнить, - разминочные подходы, их вы сделаете без труда, и даже можно заполнить первые два-три рабочих подхода, а так же название упражнений)

Начинаем заполнять дневник с указанием дня недели, числа и названия упражнений, в первую очередь вы должны выполнить **базовые упражнения**, а уже потом, если в вашей программе присутствуют изолированные. База имеется ввиду – приседания со штангой на плечах/горизонтальный жим штанги лежа/становая тяга, а уже после них все остальное делаем, кому интересно, читаем нашу статью, как правильно составить программу тренировок.

Измеряем массу тела, объемы рук, ног и так далее в одно и тоже время, например с утра, и естественно **не после тренировки**, когда мышцы разогреты – набухли.

Как уже в первом пункте указывали, разминочные подходы заполняем в дневнике заранее, часть рабочих на свое **усмотрение**, например, если вы себя хорошо чувствуете, выспались, поели, уверенны в своих силах, можно и заполнить частично рабочие подходы в упражнениях, чтоб меньше суеты было при заполнении дневника тренировок

Так бывает, особенно у опытных атлетов, что во время **разминочных подходов**, он уже понимает, сможет ли осилить запланированный рабочий вес во всех подходах и повторениях. Поэтому, если чувствуете уже на разминке, что вес рабочий **не осилите**, лучше снизьте его на **2,5-5 кг**, во избежание нарушения техники выполнения и получения **травмы**

**Отмечайте** для себя выполненные рабочие подходы в базовых упражнениях знаком + и -, для того, чтобы открыв дневник вы сразу вспомнили, на сколько тяжело вам дался вес при выполнении упражнений. Соответственно, если «плюс» будет означать что подход выполнился **легко**, «минус -1 или -2» - **тяжело** дались один или два последних повторения

Ничего страшного не будет, если вы вместо 2 минут между подходами, отдохнёте 3, но за то, за это время уровень **креатинфосфата** восстановиться и вы «без потерь» выполните запланированные повторения, а значит, в дневнике будет «+», вместо «–» (в случае малого отдыха между подходами)

При заполнении тренировочного дневника, внимательно расписываем **разминочные подходы**, они должны быть в начале существенно меньше чем рабочие, например вы, планируете выжить штангу **80кг в 4 подходах на 8 раз**, значит, разминка у вас должны быть такой: пустой гриф раз на 16, 40 на 12 повтор., 60 кг на 8 повторений, 70 кг на 6 повторений и дальше идет рабочие подходы. Чем ближе цифра к рабочему подходу, тем меньше шаг между весами на штанге, иными словами у вас не должно быть так 40 на 8 повторений, 70 на 6 повторений и рабочий, важно **постепенное наращивание весов**, но и увлекаться нельзя, можно **переутомить мышцы** и нормально «не пожать».

В дневнике можете отмечать прием спортивного питания (например, в таком то месяце вы употребляли усиленно креатин и протеин и прочее), данная информация поможет вам проанализировать **причину** падения силовых показателей или мышечной массы

В дневнике вообще **не обязательно** указывать изолированные упражнения (например, подъем штанги на бицепс, разведения гантелей на скамье и так далее), так как ваша основная задача **прогрессировать в базовых упражнениях** – будите в них расти, значит ваши силовые и мышечная масса тоже будет расти.

На этом наши советы заканчиваться, возможно, у вас будут **дополнения**, пишите в комментариях к данной статье.

**Н2 Нужен ли мне вообще тренировочный дневник?**

Многие спортсмены задаются вопросом, а нужен ли им вообще дневник тренировок или эта пустая **трата времени** и сил? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать каждого человека лично, знать, как он организует свои дела, кому то легче всю информацию, программу тренировок держать в голове, а кому то проще все записывать и потом отслеживать «не напрягаясь» свой регресс или прогресс.

Как показывает практика, **начинающие спортсмены** ведут дневник тренировок, банально из-за того, чтобы не запутаться в наборе упражнений, не сбиться в их порядке. **Опытные** же атлеты, предпочитают «держать» все в голове, так как они из года в год тренируются по одной и той же методики и запоминают «легкие» и «тяжелые» подходы уже на ментальном уровне.

Если вы начинающий спортсмен, то мы вам рекомендуем настоятельно обзавестись тренировочным дневником (на свой вкус цифровой или бумажный) и фиксировать там все свои взлеты и падения, а уже потом, когда наберетесь опыта и знаний, доведёте тренировочный процесс до автоматизма – можно уже и отказаться от ведения дневника тренировок.

Так же нельзя не сказать, про то, что дневник тренировок для некоторых людей может стать **мотиватором** к дальнейшим тренировкам, когда атлет видит свой прогресс наглядно, открывает тренировочную тетрадь и вспоминает каково это далось увеличение рабочего веса +20 кг, ему снова и снова хочется **пахать в тренажерном зале**, ну а если уже открыть фото, каким он был, в свои лучшие годы, на пике физической подготовки, так вообще настигнет **ностальгия**, и вы невольно потянетесь к «железу».

**Н2 Заключение**

В заключение хотелось бы еще раз всем напомнить, что ни один из тренировочных дневников не сделает из вас второго Арнольда Шварценеггера, он вам не накачает мышцы и силу, это всего лишь **вспомогательный инструмент** организации тренировочного процесса, который вас, в том числе дисциплинирует.

Хотелось бы закончить данную статью цитатой легендарного русского полководца **А.В. Суворова** «Дисциплина – мать победы».