

**М.Б. Синюгіна, О.П. Літвінова-Головань,  
К.В. Царенко**

# **ЩОДЕННИК З ФІТНЕСУ**

**Науково-практичний посібник**



**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**М.Б. Синюгіна, О.П. Літвінова-Головань, К.В. Царенко**

**ЩОДЕННИК З ФІТНЕСУ**

Науково-практичний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
напряму підготовки «Фізичне виховання», «Спорт»,  
«Здоров'я людини»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 4 від 29.11.16

Запоріжжя  
2016

УДК: 796/015: 615.874 (075.8)  
ББК: Ч516. 915я73  
Щ 921

### **Рецензенти:**

*Доктор педагогічних наук, проф. Дорошенко Е.Ю.  
Доктор педагогічних наук, проф. Сватъєв А.В.*

### **Синюгіна М.Б., Літвінова-Головань О.П, Царенко К.В.**

Щоденник з фітнесу: науково-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / М.Б. Синюгіна, О.П. Літвінова-Головань, К.В. Царенко – Запоріжжя: ЗНУ, 2016. – 104 с.

Науково-практичне видання розроблено М.Б. Синюгіною, О.П. Літвіновою-Головань та Царенко К.В. з урахуванням соціальної значущості оптимізації та вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах

У Науково-практичному посібнику представлено широке коло питань, стосовно здорового способу життя, раціонального харчування, силового та функціонального тренінгу, тощо. З позиції анатомії та спортивної фізіології представлено матеріал з норм індексу маси тіла, композиції тіла, рекомендацій щодо споживання макронутрієнтів в різні періоди тренувального процесу. Також у посібнику наведені основні – базові, формуючі і ізолюючі вправи на різні групи м'язів.

Науково-практичний посібник орієнтован на широке коло читачів – усіх хто цікавиться питаннями здорового способу життя та здорового фітнесу. Посібник є також довідником та інформаційним забезпеченням навчального курсу з атлетизму, атлетичної гімнастики, аеробіки та різних фітнес напрямків.

Посібник призначений для студентів вищих навчальних закладів з напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» а також для фахівців і науковців, які вивчають питання сучасних фітнес-технологій та різноманітних фітнес-напрямків.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 4  |
| 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК.....  | 5  |
| 1.1 Індекс маси тіла.....   | 6  |
| 1.2 Композиція тіла.....  | 7  |
| 1.3 Харчування.....   | 10 |
| 1.4 Макронутрієнти.....   | 12 |
| 1.5 Рекомендації щодо споживання білків, жирів, вуглеводів.....   | 14 |
| 1.6 Питний режим і баланс води в організмі.....   | 16 |
| 2. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК.....   | 17 |
| 2.1 Вимірювання.....  | 17 |
| 2.2 Вправи.....   | 21 |
| 2.3 Розклад тренувань.....  | 23 |
| 2.4 Список цілей.....   | 24 |
| Як користуватися фітнес щоденником?.....  | 25 |
| ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....  | 75 |
| ЛІТЕРАТУРА.....   | 86 |
| ДОДАТКИ.....  | 88 |
| ДОДАТОК 1. Хімічний склад та енергетична цінність харчових продуктів<br>(в перерахунку на 100 г їстівної частини продукту)..... | 88 |
| ДОДАТОК 2. Хімічний склад та енергетична цінність готових страв (в<br>перерахунку на 100 г їстівної частини продукту).....      | 96 |
| ДОДАТОК 3. Витрати енергії при різних видах діяльності.....   | 99 |

## ВСТУП

### ЩОДЕННИК З ФІТНЕСУ – НАВІЩО ВІН ПОТРІБЕН?

Ви вирішили займатися фітнесом для того, щоб досягти результату: схуднути, наростити м'язову масу, зробити фігуру більш підтягнутою і привабливою — у кожного свої цілі.

Фітнес-щоденник — це невід'ємна частина тренувального процесу й ефективний спосіб самоконтролю. З його допомогою можна відстежувати прогрес у навантаженнях, динаміку змін ваги тіла, процентного вмісту м'язової та жирової тканин, а також адаптацію організму до пропонованих фізичних навантажень (сила, витривалість, швидкість та ін.). Щоденник дозволить Вам аналізувати і скласти більш ефективний план тренінгу з урахуванням статі, віку, своєї фізіології і рівня фізичної підготовленості.

Ваші досягнення будуть ефективнішими, якщо Ви систематично будете заносити свої результати в зошит. Щоденник допоможе упорядкувати Ваші заняття спортом, а головне — дасть додатковий стимул займатися продуктивніше і не лінуватися. В даному щоденнику Ви також знайдете багато корисної інформації, яка допоможе Вам досягти бажаних результатів.

Пам'ятайте, щоб домогтися результату і зробити своє тіло досконалим, Ви повинні працювати над собою і своїм тілом кожен день, крок за кроком іти до поставленої мети. Тільки долаючи труднощі, лінь, невпевненість ми змінюємося зсередини, а разом із цим змінюється наше тіло!

## 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

**Здоров'я** – це не відсутність хвороби або фізичних вад, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя згідно з даними **всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)** - рис. 1., співвідношення умов, що впливають на здоров'я і тривалість життя, таке:

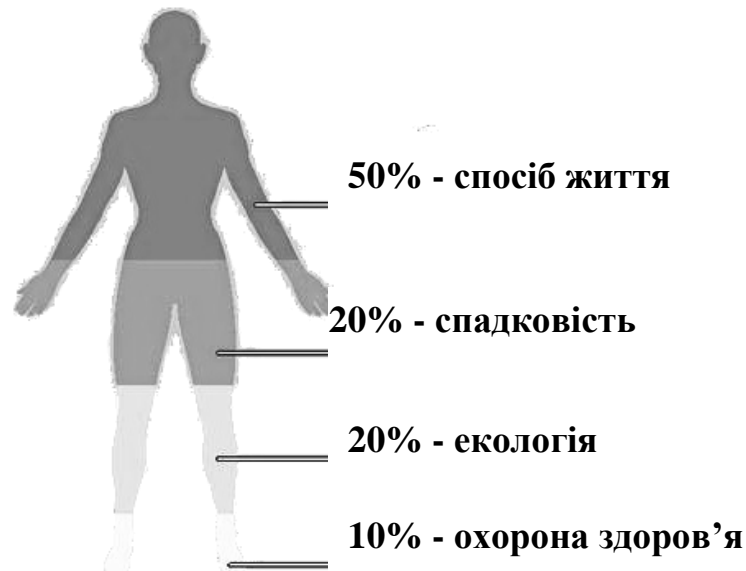


Рис. 1. Співвідношення умов, що впливають на здоров'я і тривалість життя

Початкове здоров'я закладається в геномі людини від генів батьків. Але на здоров'я також впливають:

- ↪ харчування;
- ↪ стан навколишнього середовища;
- ↪ умови і спосіб життя людей

**СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ТІЛА.** Хоча зовнішня привабливість вашого тіла - це одна з головних причин і мотиваторів підтримувати себе в хорошій формі, основна увага повинна приділятися здоров'ю. Здорова людина приваблива на підсвідомому рівні і тому естетично привабливий вигляд - це завжди наслідок хорошого здоров'я. Якщо в пріоритеті здоров'я, ваше психічне і фізичне благополуччя будуть легко досягнуті, і проблеми зі сприйняттям свого тіла зникнуть.

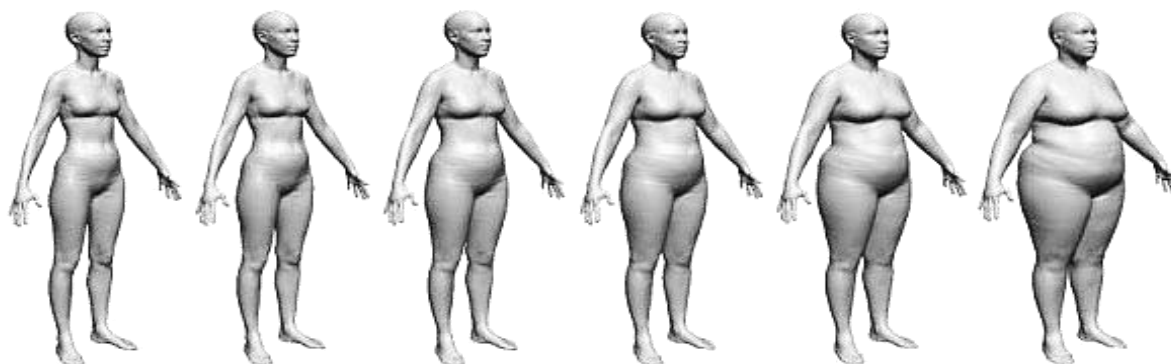
**Порада.** Фокусуйтеся на здоров'ї, правильному харчуванні та фізичній активності, а не на вазі, фігурі і низькому відсотку жиру в організмі. У гонитві за гарним тілом можна втратити здоров'я. А на шляху до здоров'я, ви сформуєте гарне тіло. Здорове тіло – апіорі красиве тіло.

**1.1 ІНДЕКС МАСИ ТІЛА (ІМТ)**— величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим проаналізувати, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою (рис. 2).

Індекс маси тіла розраховується за формулою:

$$\text{ІМТ} = \text{ВАГА (КГ)} / \text{ЗРІСТ}^2 \text{ (М)}$$

| ІМТ         | Соответствие между массой человека и его ростом |
|-------------|---|
| 16 і менш   | Виражений дефіцит маси тіла                     |
| 16-18,5     | Недостатній (дефіцит) маси тіла                 |
| 18,5-24,99  | Норма   |
| 25-30       | Надлишкова маса тіла (предожиріння)             |
| 30-35       | Ожиріння першого ступеня                        |
| 35-40       | Ожиріння другого ступеня                        |
| 40 і більше | Ожиріння третього ступеня                       |



ІМТ 17,5

ІМТ 18,5

ІМТ 22,0

ІМТ 24,9

ІМТ 30

ІМТ 40

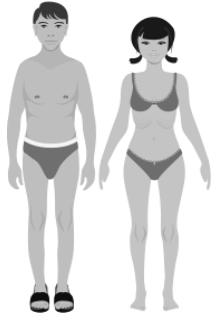
| Дефіцит маси тіла | Норма            |                    |                   | Надлишкова вага      |            |
|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|----------------------|------------|
| ← Анорексія       | Нижня межа норми | Середня межа норми | Верхня межа норми | Надлишкова маса тіла | Ожиріння → |

Рис.2. Показники індексу маси тіла

**Однак, необхідно пам'ятати!** ІМТ показує приблизно правильну вагу у людини для її фізіологічно нормального функціонування та зростання. Для деяких людей, цей показник може робити неправильні висновки. Фізично активні люди, які займаються спортом, можуть отримати досить високий показник ІМТ, це пов'язано з великою м'язовою масою, а не з кількістю жиру в організмі. Крім того, не рекомендується використовувати показник ІМТ для визначення зайвої ваги дітям до 14 років (для них існують окремі діаграми, а формула розрахунку самого показника застосовується та ж), а також для вагітних жінок.

## 1.2. КОМПОЗИЦІЯ ТІЛА

### *Дефіцит маси тіла*



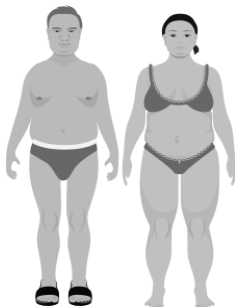
М'язова і жирова маса нижче середнього значення — у людей, які не займаються спортом з Індексом маси тіла (ІМТ) нижчим 18,5. Для поліпшення здоров'я рекомендується підвищити масу тіла до здорового значення за допомогою поступового підвищення калорійності раціону і правильно підібраних фізичних вправ.

### *Середня маса тіла*



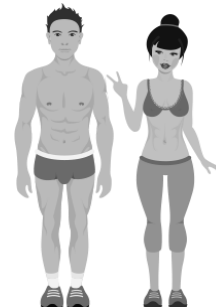
Рекомендуються регулярні тренування і контроль за якістю їжі. Варіанти: спочатку збільшити м'язову масу, а потім знижувати % жиру, або спочатку знизити % жиру, а потім почати збільшувати м'язову масу. Ще один варіант: повільна зміна композиції тіла, за допомогою правильно побудованої тренувальної програми і здорового харчування.

### *Надлишкова маса тіла*



Помірна м'язова маса з надлишковою жировою масою визначається в людей з ІМТ більшим за 25,5 («Ожиріння» визначають для людей, котрі не займаються спортом з ІМТ більшим за 30). Рекомендується знизити масу до здорового рівня завдяки створенню постійного невеликого дефіциту калорійності раціону, правильному харчуванню та регулярним тренуванням.

### *М'язова композиція тіла*



Обсяг м'язів — від середнього до великого, % жиру — від середнього до низького. Зменшувати частку підшкірного жиру рекомендується тільки тоді, коли він вищий 15% для чоловіків і 25% для жінок. При 10% жиру (18-20% у жінок) рекомендується поступове збільшення маси тіла для можливості подальшого розвитку м'язової маси. Менше 8% жиру в організмі є небезпечним для здоров'я. Якщо ваша форма вас влаштовує, просто підтримуйте баланс споживання і витрати калорій.




**Генетика.** Зріст людини, конституція тіла, схильність до накопичення жиру і ступінь розвитку м'язової маси зазвичай зумовлені і стають очевидними до кінця періоду статевого дозрівання. Ці якості визначають основу нашої фізичної форми і зовнішнього вигляду і їх неможливо змінити без оперативного або фармакологічного втручання. Однак можна знизити відсоток жиру і збільшити м'язову масу, створюючи таким чином нові форми свого тіла. Пам'ятайте, що природою встановлені обмеження розвитку м'язової тканини. Причинами ожиріння є скоріше поведінкові чинники й умови життя, а не генетика, враховуючи, що рівень обміну речовин у різних людей відрізняється на незначну кількість калорій.

**Маса тіла** —це не тільки м'язи і жир, але також вода, кров, внутрішні органи, продукти відходу життєдіяльності, різні тканини і кістки. На вагах ви бачите загальну масу тіла, але не можете сказати, що з цієї маси складає жир, а що — інші компоненти тіла.

Якщо ви наберете або втратите кілька сотень грамів протягом дня — це може бути всього лише зміна вмісту рідини в організмі. Набагато точніше можна відстежувати прогрес зміни ваги, зважуючись раз на тиждень, рано вранці натщесерце. Нормальний середній приріст м'язової маси перші тижні занять становить 400-500г на тиждень.

У середньому за перший рік занять реально набрати близько 5 кг м'язової маси. Зрозуміло, мова йде про здоровий тренінг, без застосування заборонених препаратів.

 **Чи знаєте ви?** За тиждень можна природним чином без ризику для здоров'я спалити близько 1 кг жиру (люди з ожирінням можуть втратити і більше) або наростити близько чверті кілограма м'язів.

**Підшкірний жир.** У домашніх умовах можна виміряти приблизний відсоток жиру за допомогою каліпера (прилад для вимірювання відсотка вмісту жиру в організмі). Можна також приблизно визначити відсоток жиру за зовнішнім виглядом тіла в області живота. Якщо м'язи живота не простежуються, швидше за все у вас більше 20% жиру (або більше 30% для жінок).

Якщо ви можете частково розглянути м'язи живота, ваш відсоток жиру близько 15-19% (25-29% для жінок). Якщо видно м'язи живота повністю, у вас приблизно 10% жиру (20% у жінок). Дивіться приклад фото, як виглядає різний відсоток жиру (ІМТ, сторінка 7). У жінок відсоток жиру загалом вищий за рахунок скупчення жиру на грудях, стегнах і сідницях.

**Чи знаєте ви?** Локальне спалювання жиру не можливо. Коли ви втрачаєте жир, він рівномірно прибирається з усього тіла. Не можна окремо «схуднути» в боках або на животі, що б ви не робили. Зазвичай «проблемними зонами» у чоловіків є живіт і поперек, у жінок більше жиру відкладається на стегнах, сідницях і на грудях. Накопичення жиру в цих зонах визначається генетикою людини.

У розрахунку індексу маси тіла враховуються тільки зріст та вага людини, а в розрахунку% жиру враховується співвідношення м'язової маси до жирової. Тому саме значення% жиру найкраще відображає здоров'я людини і її фізичну форму. Метаболізм в стані спокою (основний обмін) залежить від статі, віку, зросту, маси тіла, генетики та багатьох інших факторів. Для дорослої людини основний обмін ставити приблизно 1 ккал на 1 кг маси тіла в годину. У чоловіків основний обмін у перерахунку на одиницю маси тіла на 10% більший, ніж у жінок. Чим більша м'язова маса людини, тим вище її метаболізм. Швидкість метаболізму підвищується при фізичному навантаженні, особливо при силових тренуваннях, завдяки втраті енергії під час тренування і підвищеної потреби в енергії для відновлення м'язів.

**Метаболізм** (від грец. – «перетворення, зміна»), або обмін речовин – набір хімічних реакцій, які виникають у живому організмі для підтримки життя. Ці процеси дозволяють організмам рости і розмножуватися, зберігати свої структури і відповідати на впливи навколишнього середовища

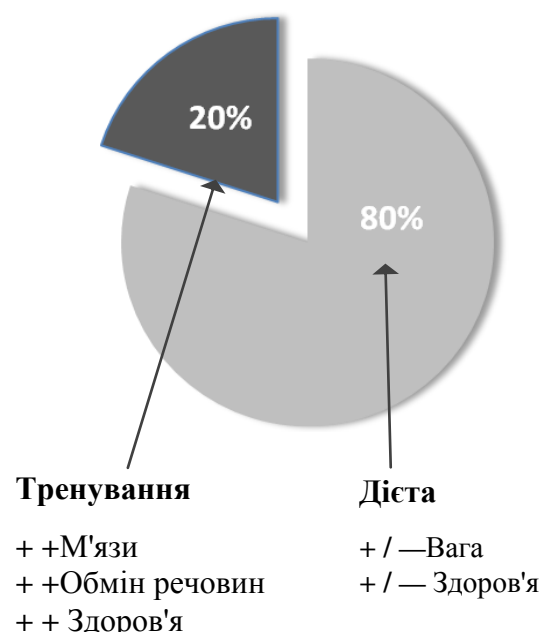
### Правило композиції тіла 80/20

Основний фактор, що впливає на композицію нашого тіла (тобто співвідношення м'язової і жирової маси в ньому) — це харчування.

Саме харчуванням значною мірою можна змінити масу тіла.

Фізична активність — це вторинний фактор, який сприяє подальшій зміні тіла, при якій збільшуються м'язи або посилено втрачається жир. Фізична активність і правильне харчування повинні застосовуватися в комплексі.

Тренування приносять надзвичайно велику користь як для фізичного, так і для психічного здоров'я.



## БАЛАНС КАЛОРІЙ


**Закон термодинаміки.** Якщо споживати більше калорій, ніж витратити, вага тіла буде збільшуватися. Якщо витратити більше калорій, ніж споживати, вага тіла буде знижуватися. Але є і нюанс: калорія — це всього лише фізична одиниця, а наше тіло — не замкнена система. Спожита їжа також впливає на метаболізм і гормональний фон, який може сприяти накопиченню жиру замість його витрати, і навпаки. Тому дуже важливо звертати увагу на види продуктів і напоїв, які ми споживаємо. Тренування ж збільшують втрату калорій і сприяють підвищенню метаболізму.

**Зміна раціону.** При переході з раціону, розрахованого на набір маси, на раціон для спалювання жиру, або навпаки, необхідно змінювати калорійність повільно — на 200-250 кал на тиждень

Так ви будете адаптуватися до змін як фізіологічно, так і психологічно. На стадії переходу з одного раціону на інший маса вашого тіла вже буде змінюватися.

**Набір маси.** Для набору маси необхідно споживати більше калорій, ніж витрачається за добу. Якщо ви зараховуєте себе до тих, кому масу набрати складно, тоді ви просто недостатньо їсте.

**Зниження маси.** Для зниження маси потрібно споживати менше калорій, ніж ви витрачаєте за добу. Однак добовий раціон в будь-якому випадку повинен бути не нижчим за 1200 ккал, інакше виникнуть неминучі виснаження і пов'язані з ним погані наслідки для здоров'я.

 **Набір маси** (часто застосовується слово «масонабір» або просто «на масі») — збільшення загальної маси тіла з основним натиском на нарощування м'язової тканини. **Зниження маси** (сушка) — це зниження жирової маси і загальної маси тіла зі збереженням м'язової маси.

### 1.3 ХАРЧУВАННЯ

**ЗДОРОВЕ ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ** (здорова дієта, англ. Healthy diet) — це харчування, що забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє зміцненню її здоров'я і профілактиці захворювань.

Підтримання здорового раціону не може бути тимчасовим і має стати способом життя. Тимчасові дієти зазвичай дають лише зворотній ефект — підвищення відсотка жиру в організмі з кожною наступною дієтою. Дотримуючись здорового раціону протягом усього життя, ви забезпечите собі психічне і фізичне здоров'я на багато років.

## ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ

Нерідко можна бачити, що програми органів з охорони здоров'я різних країн дають трохи різні рекомендації щодо того, яким має бути баланс нутрієнтів в раціоні людини. Деякі харчові піраміди на наш погляд не зовсім відповідають фізіологічним потребам людей, які систематично займаються тим чи іншим видом фізичної діяльності. Ми підготували піраміду харчування, яка відповідає вимогам збалансованого харчування фізично активних людей, а також покликана зміцнити здоров'я (рис. 3).



Рис. 3. Піраміда харчування для фізично активних людей (спортсменів)

**ОСНОВНІ ПРАВИЛА**, які повинні використовуватися для побудови здорової піраміди харчування, наступні:

✓ орієнтуйтеся на нутрієнти, а не на порції — орієнтуйтеся на відомі величини, якими можна оцінити їжу. Оцінюючи їжу в порціях, ви ніколи не зрозумієте закономірностей, за якими варто будувати точний раціон, а також того, як ваше тіло реагує на ті чи інші продукти. Підраховуйте спожиту кількість калорій, жирів, білків та вуглеводів щодня;

✓ знайдіть потрібний особисто вам баланс. Кожен, хто тренується, знає, що ідеальний баланс часом доводиться шукати досить довго. Це означає, що необхідно трохи проекспериментувати для того, щоб знайти найбільш підходящий вашому тілу баланс нутрієнтів. Перевіряйте кожен з обраних варіантів балансу нутрієнтів хоча б тиждень перш ніж робити висновки;

✓ вживайте нутрієнти, які відповідають вашим завданням. Якщо вам потрібно схуднути, то трохи зменшить кількість вуглеводів, додавши білки. Збираючись набирати масу, не забувайте про якісний білок та вуглеводи з жирами.

## 1.4 МАКРОНУТРИЄНТИ

### Що таке макронутрієнти?

Всі основні мікронутрієнти (білки, жири, вуглеводи) мають важливу функцію і кожен з них поділяється на підвиди за якісною ознакою:

- Вуглеводи можуть бути простими і складними, мати велику або низьку поживну цінність, високу або низьку калорійність.
- Якість білка залежить від вмісту в ньому амінокислот (все білки складаються з того чи іншого набору амінокислот).
- Жири поділяються на насичені, поліненасичені і мононенасичені також існують незамінні жирні кислоти, такі як омега-3 та омега-6.


### **ВУГЛЕВОДИ.** *В 1 грамі вуглеводів — 4 ккал.*

Саме вуглеводи — найкраще джерело енергії для організму, особливо для тривалого фізичного навантаження. Тому під час тривалих важких тренувань потрібно користуватися вуглеводними перекусами. Джерела складних вуглеводів, такі як багаті крохмалем картопля, крупи, макарони з твердих сортів пшениці, збільшують запас глікогену у м'язах. Глікоген — це складний вуглевод, який складається зі з'єднаних у ланцюжок молекул глюкози і є резервом енергії, яка легко використовується. Глікоген печінки розщеплюється при зниженні концентрації глюкози в крові, перш за все між прийомами їжі. Через 12-18 годин голодування запаси глікогену в печінці повністю виснажуються. У м'язах кількість глікогену знижується зазвичай тільки під час фізичного навантаження — тривалого і/або напруженого. Отже, м'язи, як зрештою інші органи, використовують глікоген тільки для власних потреб. Глікоген здатний синтезуватися майже у всіх тканинах, але найбільші запаси глікогену знаходяться в печінці і скелетних м'язах.

**Шкідливі вуглеводи.** Рафіновані джерела вуглеводів, такі як цукор і продукти з білого борошна (вся випічка), підвищують апетит і сприяють відкладенню жиру, розвитку серцевих захворювань, підвищення рівня «поганого» холестерину (ліпопротеїни низької щільності), тригліцеридів у крові і зниження рівня «хорошого» холестерину (ліпопротеїни високої щільності). Зловживання рафінованими вуглеводами в поєднанні з жирами — основна причина ожиріння

### **ЖИРИ.** *В 1 грамі жирів — 9 ккал.*

**Корисні жири.** Більшість багатих жирами природних продуктів, такі як продукти тваринного походження, горіхи, авокадо, кокоси, містять багато вітамінів і мінералів, а також незамінні жирні кислоти, необхідні для роботи організму і міцного здоров'я. Жири також є хорошим «паливом» для руху і сприяють зниженню маси тіла. Необхідні вітаміни, такі як вітамін А, D, E, K є жиророзчинними, тобто вони засвоюються тільки разом з жирами. Мононенасичені і насичені жири з м'яса, яєць, вершкового масла, авокадо й оливкової олії першого віджиму корисні для здоров'я. Однак і їх кількість повинна бути під контролем.

 **Чи знаєте ви?** Жир не насичує. З шкідливою їжею можна спожити велику кількість жиру. При споживанні продуктів тваринного походження відчуття насичення дає саме білок.

**Шкідливі жири.** Хоча жири важливі для корекції маси тіла, потрібно пам'ятати, що в них дуже багато калорій (особливо це стосується смаженої їжі). Наше тіло може відмінно функціонувати при співвідношенні споживаних омега-3 й омега-6 жирів у пропорції 1:1 або 1:2. Але більшість із нас споживає ці жири в співвідношенні 1:15 і більше, що в результаті призводить до серйозних захворювань. Насичений жир у поєднанні з рафінованими простими вуглеводами виключно шкідливий для здоров'я.

**БЛОК.** У 1 грамі білка — 4 ккал.

Корисні властивості білка. Білок дає найбільше відчуття насичення і необхідний для правильної корекції маси тіла.

Білок — це будівельний матеріал для м'язів і необхідний для життєвих процесів (наприклад, всі гормони в нашому тілі — теж по своїй суті — білки).

**Недоліки білка.** Білок — погане джерело енергії. Надмірне споживання білка може викликати білкове отруєння. Не варто думати, що будь-яка кількість білка корисна для вашого організму, навіть якщо ви нарощуєте м'язову масу.

**АЛКОГОЛЬ.** Оскільки алкоголь міцно увійшов в життя сучасної людини, розглянемо його окремо як макронутрієнт (який не має поживної цінності, тобто несе нашому організму «порожні» калорії.) На 1 грам алкоголю припадає 7 ккал, хоча з огляду на термічний ефект, за фактом поживна цінність алкоголю знижується до 5,7 ккал на грам.

**Негативні властивості алкоголю.** Тіло використовує алкоголь, як первинне джерело енергії, і поки не закінчиться метаболізм алкоголю, окислення жирів не відбуватиметься — відповідно, алкоголь сприяє ожирінню.

Більшість алкогольних напоїв також містять значну частку цукру (додаткових калорій) — солодкі вина, лікери, солодке шампанське. Наприклад, у популярному лікері Baileys міститься 230 ккал на 100 грамів.

**ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ.** Продукти тваринного і рослинного походження багаті макро- і мікронутрієнтами. Комбінуючи їх, ми забезпечуємо організм поживними речовинами, споживаючи при цьому набагато менше калорій. В овочах і фруктах міститься багато вітамінів, мінералів і клітковини. М'ясо покриває потребу організму в білку і жирах. При споживанні незамінних жирних кислот і масел, ми забезпечуємо організм необхідними вітамінами і мінералами, наприклад залізом, дефіцит якого зустрічається дуже часто. Доведено, що якщо в раціоні достатньо м'яса, яєць, риби, овочів і фруктів, — це сприяє зниженню маси тіла, профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету 2-го типу, інсультів і багатьох інших захворювань. Повноцінний раціон допомагає запобігти або знизити негативний ефект психічних і розумових захворювань.



## 1.5 РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо споживання білків, жирів, вуглеводів (рис. 4)

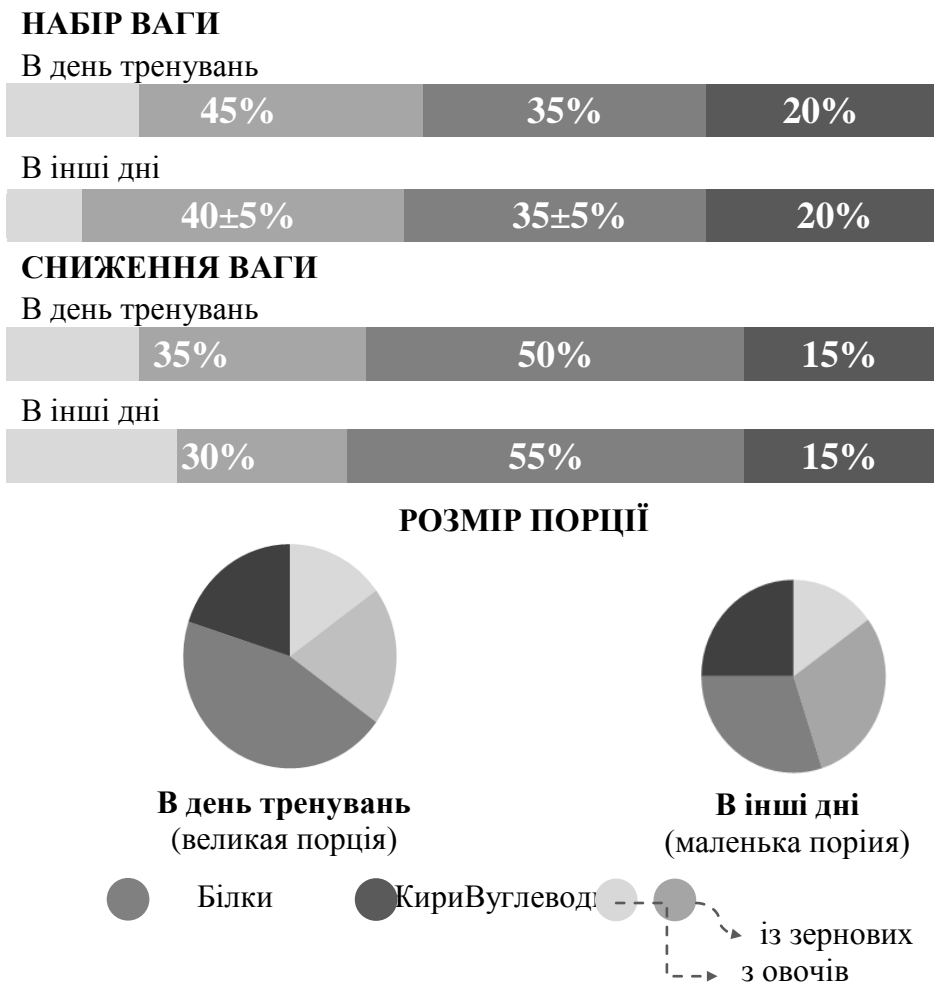


Рис. 4. Рекомендації щодо споживання білків, жирів, вуглеводів при наборі та зниженні ваги в дні тренувань та відпочинку

**Чому саме ці макронутрієнти?** Необхідна кількість білків, жирів і вуглеводів повинна бути розрахована так, щоб зберігати і розвивати м'язову масу, і при цьому перешкоджати відкладенню підшкірного жиру за рахунок зміни калорійності харчування в різні дні. При розрахунку потреби в макронутрієнтах враховується середня витрата калорій у дні тренувань та дні відпочинку, при цьому загальна витрата і потреба в калоріях за тиждень базується на середній добовій потребі.

Потреба у вуглеводах, білках і жирах розраховується окремо для днів тренувань і відновлення. У дні тренувань потрібно більше вуглеводів і калорій загалом для забезпечення організму енергією. Оскільки в дні відпочинку ми рухаємося менше, в ці дні краще урізати калораж раціону.

У тренувальні дні рекомендується споживати більше білкової їжі для стимуляції синтезу білка в організмі і відновлення м'язів.

Рекомендоване співвідношення макронутрієнтів в раціоні не підходить спортсменам циклічних видів спорту, оскільки у видах спорту, які вимагають великої витривалості і сили потрібно більше вуглеводів.

## РАЗМІР МАЄ ЗНАЧЕННЯ! В ЇЖІ ТАКОЖ

*«Хочеш схуднути – їж на одне відро менше»*

*Майя Плісецька*

Дуже часто люди, обираючи продукти здорового харчування, не контролюють, скільки саме вони їх з'їдають. Багато хто взагалі не вважає їх за їжу. Але кілограм яблук за день швидше нашкодить, ніж наситить вітамінами і зробить нас здоровішими. Літр кефіру за раз швидше дасть відчуття тяжкості, ніж легкості, а упаковка горіхів або плитка чорного шоколаду однозначно додасть вам зайві сантиметри на талії.

*У всьому повинна бути міра!*

Найпростіший спосіб контролювати розмір порції — це скористатися власними руками (рис. 5). Вживання правильних продуктів у правильних обсягах, дозволить вам не турбуватися про зайву вагу, залишатися здоровими й енергійними при цьому не відчуваючи почуття голоду.

### **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:**

✓ **Білкова їжа** (будь-яке м'ясо, риба, птиця, морепродукти, яйця) — норма: 1 долоня (округла її частина) для жінки та 2 — для чоловіка в один прийом їжі.

✓ **Будь-які овочі** (свіжі або після термообробки) — норма: ваш кулак. Салати та зелень — дві долоні без гірки.

✓ **Вуглеводи.** Злакові (крупя, мюслі і т.п.), макарони, а також фрукти і ягоди. Норма на добу: жменя — 1 порція (1 жменя) для жінки та 2 жмені — для чоловіка. Хліб — 2 скибочки на долоню, жінкам — 1 скибочка на день.

✓ **Жири** (рослинне і вершкове масло, будь-які горіхи і насіння). Норма на добу: великий палець від основи до кінчика — 1 порція для жінки та 2 — для чоловіка (рис.5)



Рис. 5. Приклад вимірювання порцій продуктів харчування за допомогою розміру долоней



## 1.6 ПИТНИЙ РЕЖИМ І БАЛАНС ВОДИ В ОРГАНІЗМІ

Під **питним режимом** прийнято розуміти раціональний порядок споживання води. Правильний питний режим забезпечує нормальний водно-сольовий баланс і створює сприятливі умови для життєдіяльності організму.

Баланс води, у свою чергу, має на увазі, що організм людини в процесі життєдіяльності отримує із зовнішнього середовища і виділяє назовні однакову кількість води. При порушенні цього балансу у той чи інший бік наступають зміни аж до серйозних порушень процесу життєдіяльності.

**При негативному балансі**, тобто недостатньому надходженні в організм води, зменшується вага тіла, збільшується в'язкість крові — при цьому порушується постачання тканин киснем та енергією і, як наслідок, підвищується температура тіла, частішають пульс і дихання, виникає відчуття спраги і нудота, падає працездатність.

З іншого боку, **при надлишковому надходженні рідини**, погіршується травлення (занадто сильно розбавлюється шлунковий сік), виникає додаткове навантаження на серце (через надмірне розрідження крові). Організм прагне компенсувати кількість води, що поступає за рахунок більшого потовиділення, різко збільшується і навантаження на нирки. При цьому з потом і через нирки більш інтенсивно починають виводитися цінні для організму мінеральні речовини, що порушує сольовий баланс. Навіть короточасне перевантаження водою може привести до швидкої втоми м'язів і навіть стати причиною судом. Тому, до речі, спортсмени ніколи не п'ють під час змагань, а тільки полощуть рот водою.

Встановлено, що добова потреба у воді дорослої людини дорівнює 30-40 г на 1 кг ваги тіла (Табл. 1). У середньому ж вважають, що за добу людина споживає сумарно 2.5 л рідини і стільки ж виводиться з організму.

**Таблиця 1.** Норми добової потреби води

| Вага (кг.) | ДОБОВА ПОТРЕБА У ВОДІ (в літрах) |                                  |                                 |
|------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|            | при низькій фізичній активності  | при помірній фізичній активності | при значній фізичній активності |
| 50         | 1,55                             | 2,00                             | 2,30                            |
| 60         | 1,85                             | 2,30                             | 2,65                            |
| 70         | 2,20                             | 2,55                             | 3,00                            |
| 80         | 2,50                             | 2,95                             | 3,30                            |
| 90         | 2,80                             | 3,30                             | 3,60                            |
| 100        | 3,10                             | 3,60                             | 3,90                            |



Безумовно, ці цифри можуть служити лише для орієнтиру і ні в якій мірі не є чітким керівництвом до дії.

## 2. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

### 2.1 ВИМІРЮВАННЯ

**Навіщо потрібно робити виміри.** Найчастіше для оцінки успіху силових і кардіо тренувань використовують звичайні ваги, з певною періодичністю порівнюючи показники своєї ваги. Якщо ж вага не змінюється, багато людей засмучується, вважаючи, що прогресу немає. Однак, такий метод не є точним, оскільки не можна сказати, за рахунок чого вага збільшилась чи зменшилась - за рахунок м'язів, жиру або навіть води.

Вимірювання обсягів тіла - набагато точніший спосіб оцінити ефективність тренувального процесу. За допомогою вимірювальної стрічки необхідно заміряти, обхвати грудей, талії, рук і ніг, щоб відстежувати прогрес у нарощуванні м'язів.

Заміри обсягів тіла варто проводити раз на кілька тижнів. Основне правило вимірювань обсягів тіла полягає в тому, що ці виміри потрібно проводити максимально однаково, вимірюючи в одному і тому ж місці, а також намагаючись вимірювати максимально об'єктивно, не обманюючи себе.

**Як правильно робити виміри.** Робіть виміри тіла вранці. Вимірювання в кінці дня не зовсім коректні, оскільки можуть спостерігатися легкі набряки ніг, а також збільшення ваги тіла через з'їдену протягом дня їжі.

Не рекомендується виконувати вимірювання відразу після силових тренувань, коли м'язи збільшуються в обсязі через приплив крові. Такі вимірювання є скоріше самообманом, ніж фіксацією реального результату.

#### **В яких місцях вимірювати м'язи?**

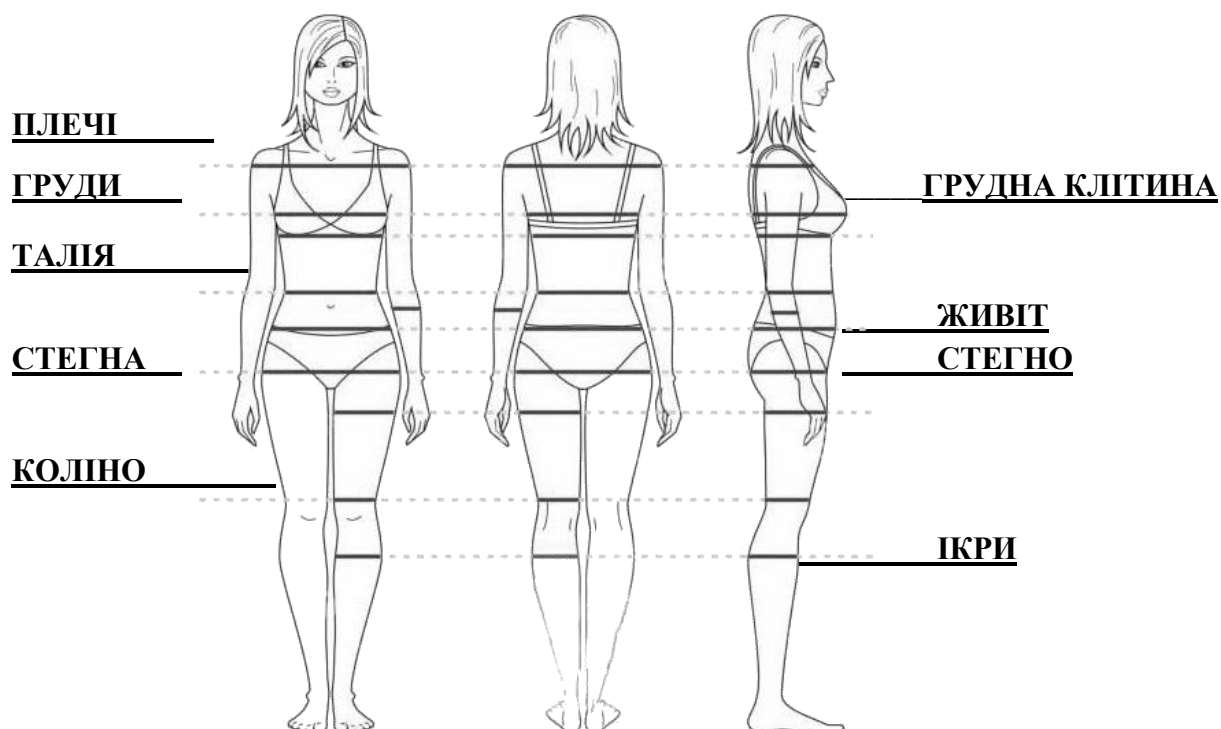
- ✓ По-перше, потрібно виміряти свою вагу (кг) і зріст (см);
- ✓ По-друге, обхват плечей, грудей і талії - груди вимірюються на рівні сосків при вдиху, талія по лінії пупка при нормальному диханні;
- ✓ По-третє, потрібно виміряти основні м'язи.

Біцепс вимірюється без напруження м'язів у найширшому місці при згині руки; передпліччя - при стисненому кулаці по центру руки; стегно - сидячи, по центру ноги; ікри - стоячи на носках, також по центру. Крім цього, вимірюється обхват шиї.

**Як робити виміри?** Намагайтеся не напружувати м'язи під час вимірювань і не робити занадто великих вдихів і видихів при вимірюванні обхвату грудей і талії, намагаючись збільшити об'єм грудей і зафіксувати велику цифру. Об'єктивність важливіша. Для вимірів можна використовувати як вимірювальну стрічку, так і просту паперову стрічку без поділів - у цьому випадку ви спочатку фіксуєте обхват, а потім визначаєте вимір лінійкою.

**Як виміряти рівень жиру?** Вимірювання рівня жиру в організмі покаже, за рахунок чого відбувається збільшення або зниження вашої ваги - за рахунок м'язової або жирової тканин. Для вимірювання рівня жирової і м'язової маси в організмі можна використовувати як механічні пристрої (наприклад, спеціальний затискач - калипер), або спеціальні електронні прилади чи ваги з аналізатором складу тіла.

## ВИМІРЮВАННЯ

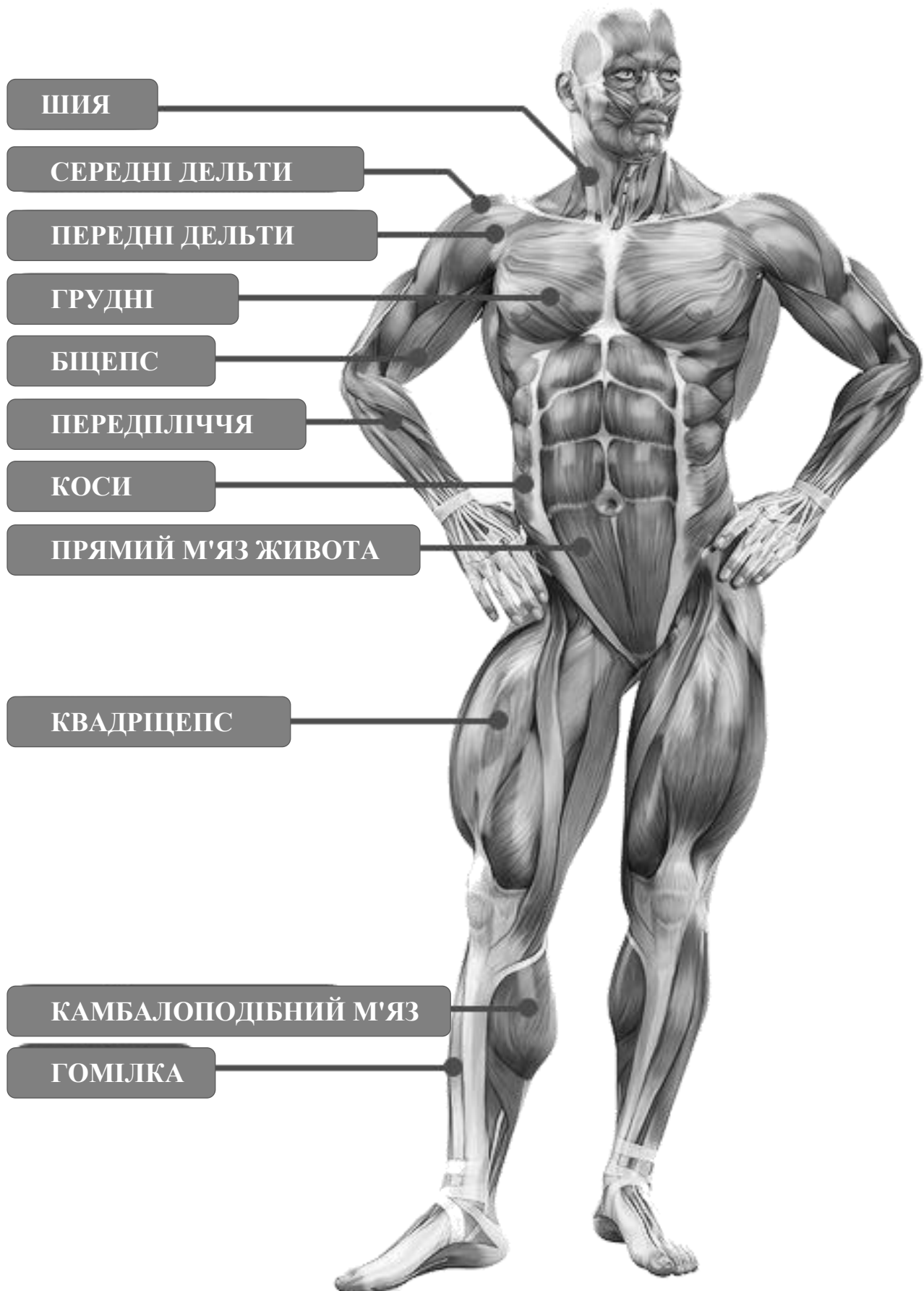


### ТАБЛИЦЯ ВИМІРІВ

| Дата, час та результати<br>Параметри для вимірів | День: _____ Дата: _____ Час: _____ |                         |
|--|------------------------------------|-------------------------|
|  | Показники                          | Початковий результат:   |
| Розмір тіла                                      | Зріст:                             | _____ см                |
|  | Вага:                              | _____ кг                |
|  | ІМТ:                               | _____ кг/м <sup>2</sup> |
| Об'єми тіла                                      | Обхват шиї:                        | _____ см                |
|  | Обхват біцепсу (П):                | _____ см                |
|  | Обхват біцепсу (Л):                | _____ см                |
|  | Обхват грудей:                     | _____ см                |
|  | Обхват талії:                      | _____ см                |
|  | Обхват стегон                      | _____ см                |
|  | Обхват стегна (П):                 | _____ см                |
|  | Обхват стегна (Л):                 | _____ см                |
|  | Обхват над коліном                 | _____ см                |
| Обхват гомілки                                   | _____ см                           |                         |
| % -вий вміст тіла                                | Жир                                | _____ %                 |
|  | М'язи                              | _____ %                 |

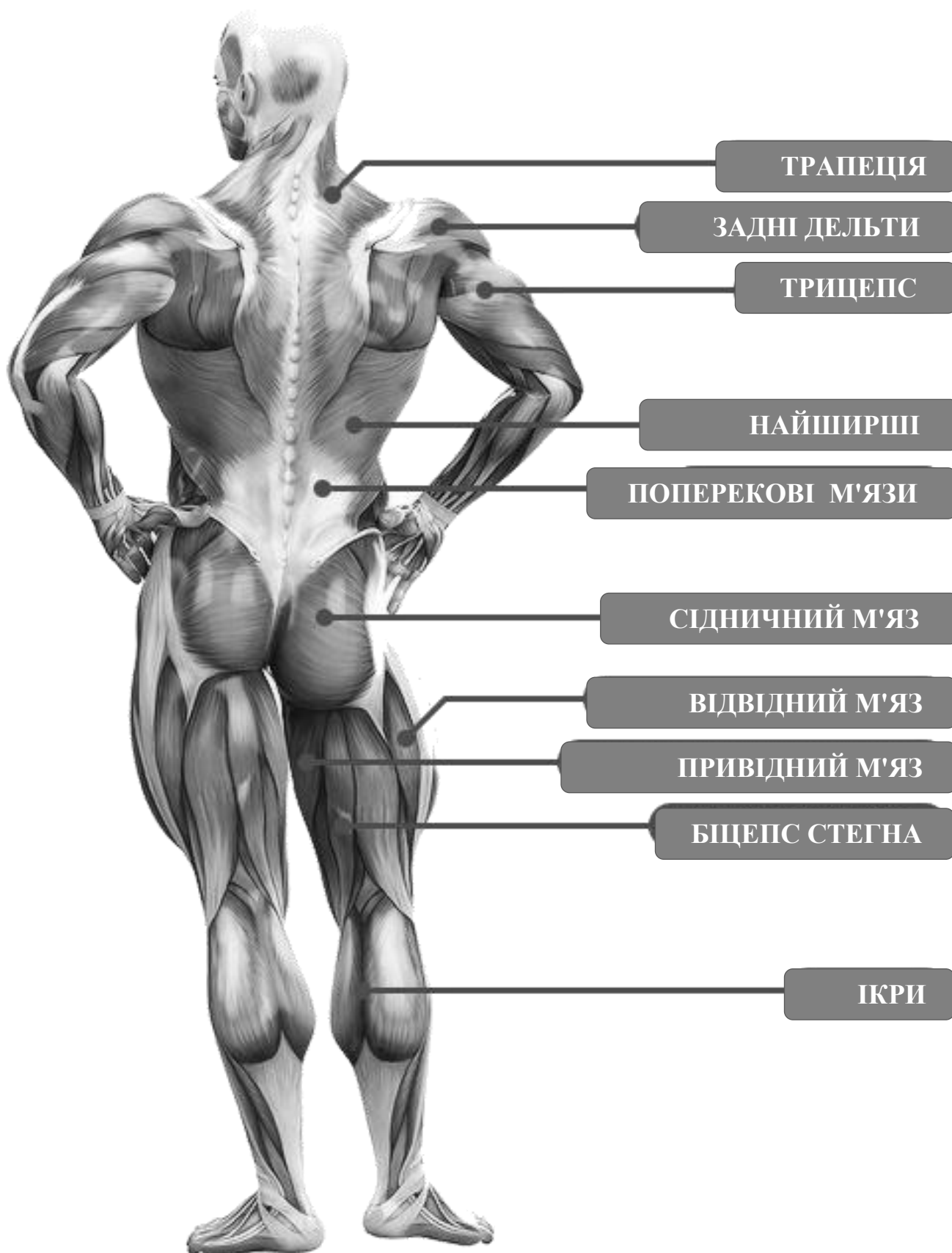
# АНАТОМІЯ

---



# АНАТОМІЯ

---



## 2.2 ВПРАВИ

**Базові вправи** (багатосуглобні) – це тип вправ, які включають у роботу кілька м'язів або груп м'язів, може бути задіяно відразу кілька суглобів. Як правило, це важкі вправи, які виконуються з вільною вагою, але саме завдяки цьому вони і викликають найкращий ріст! При поставленні меті– збільшення об'єму м'язів, – ігнорувати базові вправи неприпустима помилка.

**Формуючі вправи** (додаткові) – ці вправи дозволяють перенести акцент на певну область м'язів. Їх виконують у середині тренувальної програми, щоб цілеспрямовано пропрацювати над тими ділянками м'язів, які відстають. Наприклад, вам необхідно прокачати внутрішню або зовнішню область біцепса, розширити його або підняти пік і т.п.

**Ізолюючі вправи**, на відміну від бази, це вправи односуглобні, їх використовують із метою максимального навантаження окремого м'яза, не залучаючи до роботи інші групи м'язів. За допомогою такого навантаження, можна надати м'язам більш красиву форму, що у випадку з базовими вправами буде вкрай складно. Однак, варто пам'ятати, що форма м'язів закладена в кожній людині генетично і змінити її кардинально не можливо, але трохи підкоригувати все ж можливо. Ізолюючі вправи потрібно використовувати спільно з базовими вправами для досягнення найкращого результату в тренуваннях, спрямованих на збільшення маси тіла. Використовують ізолюючі вправи у двох випадках, якщо базових вправ, так і після базових вправ.

Виконуючи ізолюючі вправи ДО БАЗОВИХ, такий метод ще називають «попереднє стомлення», ми готуємо м'язи і суглоби до тяжких навантажень, а саме– до базових вправ. При цьому м'яз, на який спрямовано навантаження, стомлюється до початку виконання базових вправ. Вважається, що починаючи виконувати важкі багатосуглобні вправи, втомлений м'яз змушений витратити свої приховані ресурси і задіє «сплячі» м'язові волокна, які при звичайному тренінгу залишилися б не зачепленими.

Перевага при виконанні ізолюючих вправ ПІСЛЯ БАЗОВИХ полягає в тому, що після базових вправ стомлена вся група м'язів а основний м'яз, на який спрямована вправа ще здатний на роботу, але дрібні м'язи асистенти втомлюються набагато швидше і заважають продовжувати піднімати максимальні ваги. У цьому випадку має сенс додатково навантажити м'яз, уникаючи м'язів асистентів і стабілізаторів. Таке навантаження можливе при виконанні ізолюючих вправ для «добивання» конкретного м'яза.

### **ВИСНОВОК** щодо застосування базових та ізолюючих вправ!

*Для набору м'язової маси найкраще підходять базові вправи, а також комбінування базових і ізолюючих вправ. Ізолюючі вправи погано підходять для нарощування мускулатури, але чудово справляються з її утриманням і формуванням гарної форми м'язів. Часто ухил на ізолюючі вправи застосовують бодібілдери під час передзмагальної підготовки. Роблять це з метою мінімізувати ризик травми і для більш детального «промальовування» м'язів.*

## ОСНОВНІ БАЗОВІ І ІЗОЛЮЮЧІ ВПРАВИ

| БАЗОВІ ВПРАВИ<br>ЗА ГРУПАМИ М'ЯЗІВ  | ІЗОЛЮЮЧІ ВПРАВИ<br>ЗА ГРУПАМИ М'ЯЗІВ   |
|---|--|
| <p><b>Базові вправи на м'язи грудей:</b><br/>Жим штанги / гантелей на похилій лавці<br/>Жим штанги / гантелей на горизонтальній лавці<br/>Жим штанги на похилій лавці вниз головою<br/>Жим гантелей на похилій лавці вниз головою<br/>Віджимання на брусах (акцент груди)</p> | <p><b>Ізолюючі вправи на м'язи грудей:</b><br/>Разведення рук з гантелями лежачи на нахильній / горизонтальній лавках<br/>Зведення рук на тренажері Пек-Дек<br/>Зведення рук на кросовері</p>                                |
| <p><b>Базові вправи на м'язи плечей:</b><br/>Жим штанги з грудей та із-за голови<br/>Жим гантелей сидячи<br/>Тяга штанги до підборіддя стоячи (протяжка)</p>  | <p><b>Ізолюючі вправи на м'язи плечей:</b><br/>Підйоми рук з гантелями у бік<br/>Фронтальні підйоми рук з гантелями<br/>Шраги<br/>Махи</p>   |
| <p><b>Базові вправи на м'язи спини:</b><br/>Підтягування на перекладині<br/>Тяга штанги або гантелі в нахилі<br/>Тяга верхнього блоку до грудей<br/>Станова тяга</p>  | <p><b>Ізолюючі вправи на м'язи спини:</b><br/>Гіперекстензії<br/>Пуловер</p>   |
| <p><b>Базові вправи на м'язи преса:</b><br/>Скручування на горизонтальній лавці<br/>Скручування лежачи на підлозі<br/>Різноманітні планки</p>   | <p><b>Ізолюючі вправи на м'язи преса:</b><br/>Скручування на нахильній лавці<br/>Підйом стегон до грудей у висі</p>  |
| <p><b>Базові вправи на біцепси:</b><br/>Підйом штанги на біцепс стоячи<br/>Підйом гантелей на біцепс з супінацією стоячи<br/>Молот (молоткові згинання, молотки)</p>  | <p><b>Ізолюючі вправи на біцепси:</b><br/>Підйоми штанги на лавці Скотта<br/>Концентровані підйоми з гантелями або зі штангою<br/>Згинання на верхньому блоці</p>  |
| <p><b>Базові вправи на трицепси:</b><br/>Жим штанги вузьким хватом<br/>Віджимання на брусах (акцент трицепс)</p>  | <p><b>Ізолюючі вправи на трицепси:</b><br/>Розгинання рук на блоці стоячи<br/>Французький жим штанги лежачи<br/>Розгинання однієї руки з-за голови<br/>Розгинання руки з гантелей назад в нахилі.</p>                        |
| <p><b>Базові вправи на м'язиніг:</b><br/>Присідання зі штангою на плечах<br/>Жим ногами в тренажері<br/>Станова тяга на прямих ногах ("мертва" тяга);<br/>Випади зі штангою на плечах<br/>Підйоми на носки стоя (осн навантаження на ікри)</p>                                | <p><b>Ізолюючі вправи на м'язиніг:</b><br/>Розгинання ніг сидячи на тренажері (квадріцепси)<br/>Згинання ніг на тренажері (біцепс стегна)<br/>Підйоми на носки сидячи (ікри, основне навантаження на камбаловидний м'яз)</p> |

**2.3 РОЗКЛАЛ ТРЕНУВАНЬ**

**ПЕРШЕ ПІВРІЧЧЯ**



| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**ДРУГЕ ПІВРІЧЧЯ**



| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 2.4 СПИСОК ЦІЛЕЙ

### ПЕРШЕ ПІВРІЧЧЯ

| ПОКАЗНИКИ | ЗАРАЗ | ЦІЛЬ |
|-----------|-------|------|
| 1         |       |      |
| 2         |       |      |
| 3         |       |      |
| 4         |       |      |

### ДРУГЕ ПІВРІЧЧЯ

| ПОКАЗНИКИ | ЗАРАЗ | ЦІЛЬ |
|-----------|-------|------|
| 1         |       |      |
| 2         |       |      |
| 3         |       |      |
| 4         |       |      |



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ФІТНЕС ЩОДЕННИКОМ?

ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ+ СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ (якщо є)

### ПРИЙОМ 1

СНІДАНОК (8:00)  
Вівсянка – 100гр  
Яйце – 3шт  
Банан  
Чай або кава  
+ Вітаміни  
  
Б:34Ж:25В:72К:653

### ПРИЙОМ 2

Б: Ж: В: К:

### ПРИЙОМ 3

ОБІД (13:00)  
Рис – 100гр  
Яловичина – 200гр  
Овочі – 200-400гр  
будь-які  
  
Б:43Ж:36В:77К:806

### ПРИЙОМ 4

ПОЛУДЕНОК (16:00)

Б: Ж: В: К:

### ПРИЙОМ 5

ВЕЧЕРЯ (19:30)  
Макарони – 100гр  
Риба – 200гр (красна)  
Овочі – 200-400гр

Б:57Ж:32В:78К:830

### ПРИЙОМ 6

ПЕРЕД СНОМ (22:00)  
Сир – 200гр  
(знежирений)  
Ягоди – 30-50гр

Б: 37Ж: 0,3В:10К:190

Треновані  
групи м'язів

Тривалість  
тренування

## СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: 17.00 КІНЕЦЬ: 19.00

| ■ ПЛЕЧІ | ■ РУКИ | ■ СПИНА  | ☑ ГРУДЬ  | ■ ПРЕС   | ■ НОГИ   | ■ ЗФП    |
|---------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ВПРАВИ  |        | ПІДХІД 1 | ПІДХІД 2 | ПІДХІД 3 | ПІДХІД 4 | ПІДХІД 5 |
| Жим     |        | 40 / 10  | 45 / 7   | 50 / 7   | 45 / 6   | 45 / 6   |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |
|         |        | /        | /        | /        | /        | /        |

Записуйте  
робочу вагу

А також кількість  
повторень

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ + СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**

**ПРИЙОМ 1**

Б:    Ж:    В:    К:

**ПРИЙОМ 2**

Б:    Ж:    В:    К:

**ПРИЙОМ 3**

Б:    Ж:    В:    К:

**ПРИЙОМ 4**

Б:    Ж:    В:    К:

**ПРИЙОМ 5**

Б:    Ж:    В:    К:

**ПРИЙОМ 6**

Б:    Ж:    В:    К:

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ                     | ТРИВАЛІСТЬ   | ЧАСТОТА        | ДИСТ-Я        | ЧСС        | КАЛОРИЇ    |
|----------------------------|--------------|----------------|---------------|------------|------------|
| <i>Стрибки на скакалці</i> | <i>20 хв</i> | <i>1 ранок</i> | <i>—</i>      | <i>140</i> | <i>130</i> |
| <i>Біг (повільний)</i>     | <i>30 хв</i> | <i>1 вечір</i> | <i>3000 м</i> | <i>120</i> | <i>240</i> |
|                            |              |                |               |            |            |
|                            |              |                |               |            |            |
|                            |              |                |               |            |            |



Зафарбуйте кількість випитої води

**ЗАМІТКИ**

**НАПРИКЛАД**

Баланс калорій (на добу):

Споживання: 2280 ккал Витрати: 2450 ккал Підсумок: -170 ккал

ОЦІНКА     ВІДМІННО     ДОБРЕ     ЗАДОВІЛЬНО     ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ■ ПЛЕЧІ | ■ РУКИ | ■ СПИНА  | ■ ГРУДЬ | ■ ПРЕС   | ■ НОГИ | ■ ЗФП    |  |          |  |          |  |
|---------|--------|----------|---------|----------|--------|----------|--|----------|--|----------|--|
| ВПРАВИ  |        |          |         |          |        |          |  |          |  |          |  |
|         |        | ПІДХІД 1 |         | ПІДХІД 2 |        | ПІДХІД 3 |  | ПІДХІД 4 |  | ПІДХІД 5 |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for meal 1 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for meal 2 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for meal 3 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for meal 4 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for meal 5 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for meal 6 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б: Ж: В: К:**

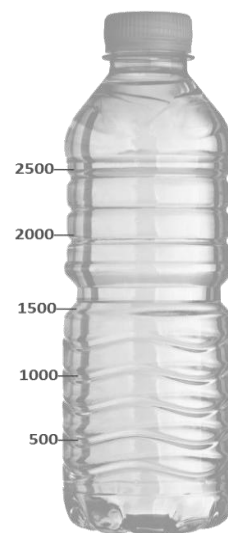
#### ПРИЙОМ 6

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ■ ПЛЕЧІ | ■ РУКИ | ■ СПИНА  | ■ ГРУДЬ | ■ ПРЕС   | ■ НОГИ | ■ ЗФП    |  |          |  |          |  |
|---------|--------|----------|---------|----------|--------|----------|--|----------|--|----------|--|
| ВПРАВИ  |        |          |         |          |        |          |  |          |  |          |  |
|         |        | ПІДХІД 1 |         | ПІДХІД 2 |        | ПІДХІД 3 |  | ПІДХІД 4 |  | ПІДХІД 5 |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

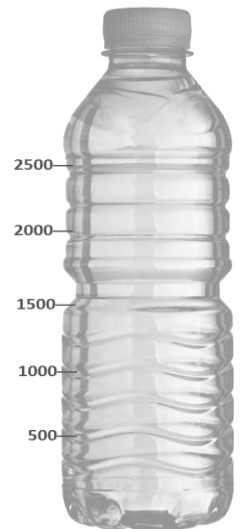
Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б: Ж: В: К:**

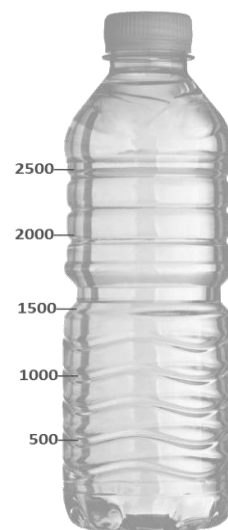
#### ПРИЙОМ 6

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ <input type="checkbox"/> РУКИ <input type="checkbox"/> СПИНА <input type="checkbox"/> ГРУДЬ <input type="checkbox"/> ПРЕС <input type="checkbox"/> НОГИ <input type="checkbox"/> ЗФП | ПІДХІД 1 | ПІДХІД 2 | ПІДХІД 3 | ПІДХІД 4 | ПІДХІД 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ВПРАВИ</b>   |          |          |          |          |          |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

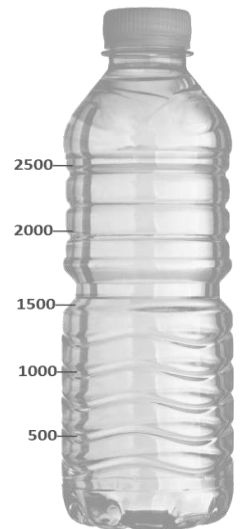
Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 6

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

Б: Ж: В: К:

#### ПРИЙОМ 2

Б: Ж: В: К:

#### ПРИЙОМ 3

Б: Ж: В: К:

#### ПРИЙОМ 4

Б: Ж: В: К:

#### ПРИЙОМ 5

Б: Ж: В: К:

#### ПРИЙОМ 6

Б: Ж: В: К:

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 6

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ <input type="checkbox"/> РУКИ <input type="checkbox"/> СПИНА <input type="checkbox"/> ГРУДЬ <input type="checkbox"/> ПРЕС <input type="checkbox"/> НОГИ <input type="checkbox"/> ЗФП | ПІДХІД 1 | ПІДХІД 2 | ПІДХІД 3 | ПІДХІД 4 | ПІДХІД 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| ВПРАВИ  | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for meal 1 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for meal 2 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for meal 3 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for meal 4 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for meal 5 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

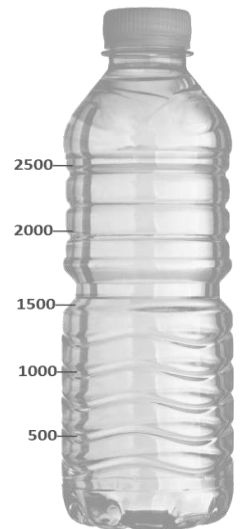
Blank area for meal 6 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ <input type="checkbox"/> РУКИ <input type="checkbox"/> СПИНА <input type="checkbox"/> ГРУДЬ <input type="checkbox"/> ПРЕС <input type="checkbox"/> НОГИ <input type="checkbox"/> ЗФП | ПІДХІД 1 | ПІДХІД 2 | ПІДХІД 3 | ПІДХІД 4 | ПІДХІД 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| ВПРАВИ  | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |
|   | /        | /        | /        | /        | /        |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for meal 1 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for meal 2 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for meal 3 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for meal 4 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for meal 5 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for meal 6 notes.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

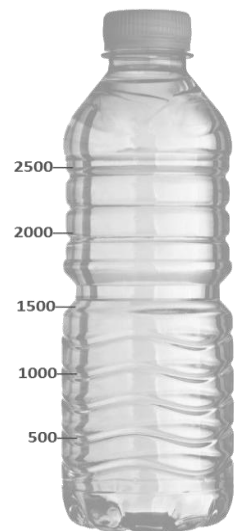
Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б:    Ж:    В:    К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б:    Ж:    В:    К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б:    Ж:    В:    К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б:    Ж:    В:    К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б:    Ж:    В:    К:**

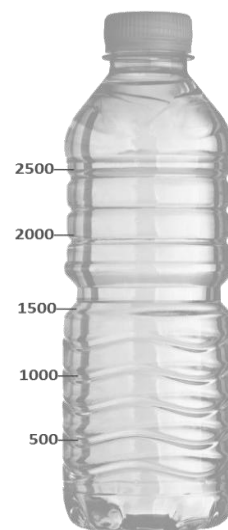
#### ПРИЙОМ 6

**Б:    Ж:    В:    К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

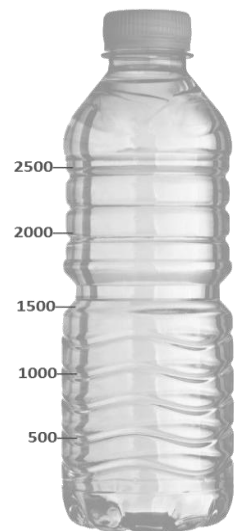
Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б: Ж: В: К:**

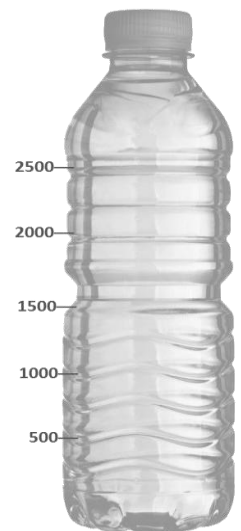
#### ПРИЙОМ 6

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ**

**ПРИЙОМ 1**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

**Б: Ж: В: К:**

**СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ■ ПЛЕЧІ | ■ РУКИ | ■ СПИНА  | ■ ГРУДЬ | ■ ПРЕС   | ■ НОГИ | ■ ЗФП    |  |          |  |          |  |
|---------|--------|----------|---------|----------|--------|----------|--|----------|--|----------|--|
| ВПРАВИ  |        |          |         |          |        |          |  |          |  |          |  |
|         |        | ПІДХІД 1 |         | ПІДХІД 2 |        | ПІДХІД 3 |  | ПІДХІД 4 |  | ПІДХІД 5 |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |
|         |        | /        |         | /        |        | /        |  | /        |  | /        |  |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |



ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ

#### ПРИЙОМ 1

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 2

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 3

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 4

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 5

**Б: Ж: В: К:**

#### ПРИЙОМ 6

**Б: Ж: В: К:**

### КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИІ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



### ЗАМІТКИ

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

### ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ТРЕНУВАНЬ

#### ПРИЙОМ 1

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 2

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 3

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 4

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 5

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

#### ПРИЙОМ 6

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| Б: | Ж: | В: | К: |

### СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| <input type="checkbox"/> ПЛЕЧІ | <input type="checkbox"/> РУКИ | <input type="checkbox"/> СПИНА | <input type="checkbox"/> ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> ПРЕС | <input type="checkbox"/> НОГИ | <input type="checkbox"/> ЗФП |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ВПРАВИ                         | ПІДХІД 1                      | ПІДХІД 2                       | ПІДХІД 3                       | ПІДХІД 4                      | ПІДХІД 5                      |                              |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |
|                                | /                             | /                              | /                              | /                             | /                             | /                            |

ДАТА \_\_\_\_\_

ВАГА \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ НД

**ХАРЧУВАННЯ У ДЕНЬ ВІДПОЧИНКУ**

**ПРИЙОМ 1**

Blank area for recording meal intake 1.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 2**

Blank area for recording meal intake 2.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 3**

Blank area for recording meal intake 3.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 4**

Blank area for recording meal intake 4.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 5**

Blank area for recording meal intake 5.

**Б: Ж: В: К:**

**ПРИЙОМ 6**

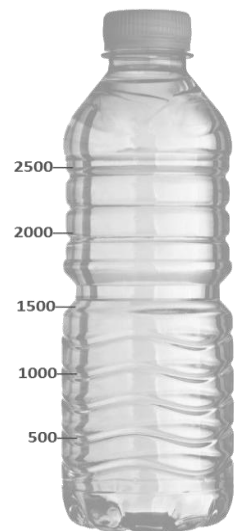
Blank area for recording meal intake 6.

**Б: Ж: В: К:**

**КАРДІО ТРЕНУВАННЯ**

ПОЧАТОК: \_\_\_\_\_ КІНЕЦЬ: \_\_\_\_\_

| ВПРАВИ | ТРИВАЛІСТЬ | ЧАСТОТА | ДИСТ-Я | ЧСС | КАЛОРИЇ |
|--------|------------|---------|--------|-----|---------|
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |
|        |            |         |        |     |         |



**ЗАМІТКИ**

Blank area for notes.

ОЦІНКА  ВІДМІННО  ДОБРЕ  ЗАДОВІЛЬНО  ПОГАНО

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**АДАПТАЦІЯ** – це процес пристосування організму до навантаження або умов зовнішнього середовища.

**АКТИВНІ ВПРАВИ** – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

**АМПЛІТУДА РУХОВОЇ ДІЇ** – певна величина шляху переміщення рук, ніг, тулуба, голови у просторі, яка залежить від рухливості суглобів.

**АБСОЛЮТНА СИЛА** - сила, яку виявляє людина у будь-якому русі, оцінена безвідносно до особистої ваги.

**БАЗОВІ ПРОГРАМИ** – мінімальний рівень фізкультурної освіти.

**ВАРІАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** - внесення доцільних змін у деталі руху, а при необхідності – й у цілісну його структуру в нестандартних умовах виконання вправи.

**ВИБУХОВА СИЛА** – здатність по ходу дії досягти найбільших показників зовнішньої сили у найкоротший час.

**ВИМОГА** – результат оцінювання за здобутими перемогами (бокс, боротьба), за балами (гімнастика, фігурне катання).

**ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

**ВІДНОСНА СИЛА** - величина сили, яка припадає на 1 кг особистої ваги.

**ВЛАСНА РУХОВА ДІЯ** – переміщення тіла ( тулуба, рук, ніг, голови ) у часі та просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання.

**ВПРАЦЮВАННЯ** – поступове підвищення працездатності організму на початковому періоді діяльності.

**ГЕТЕРОХРОННІСТЬ (різночасність)** розвитку фізичних якостей встановлює, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди інтенсивних кількісних та якісних змін.

**ГЛОБАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – у роботі активно беруть участь більше 2/3 усіх м'язових груп.

**ГНУЧКІСТЬ** – здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

**ГРУПОВИЙ МЕТОД** – розподіл учнів на групи, де вони за чергою виконують задану рухову дію.

**ДИНАМІЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – багаторазове піднімання навантаження з можливо короткими інтервалами.

**ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ** – робота м'язів, що виконується при зменшенні або збільшенні їх довжини.

**ДОЗУВАННЯ** – визначення кількості вправ, їх тривалості, кількості повторень цих вправ з урахуванням віку, рівня підготовленості.

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД** – це підхід до фізичної підготовки, необхідний і по відношенню до різних груп видів спорту і по відношенню до різних рухових якостей – швидкісних і силових можливостей, витривалості, координаційних можливостей, гнучкості.

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ** – пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

**ЕТАПНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ** встановлює, що в міру виконання одного і того ж навантаження ефект розвитку здібностей знижується.

**ЕТАП ВІДНОСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ** – коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані.

**ЕФЕКТ ВПРАВИ** – зміни у стані організму, фазовість їх протікання, що можна виявити саме під час виконання вправи, а також після її закінчення.

**ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини тривалий час виконувати роботу певної інтенсивності.

**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей.

**ЗАГАЛЬНИЙ МЕТОД** – виконання фізичних вправ в умовах спортивної боротьби.

**ЗАГАРТУВАННЯ** – послідовне підвищення стійкості організму людини до дії несприятливих факторів.

**ЗАРЯДКА** – одна із форм ранкової гігієнічної гімнастики для підвищення життєдіяльності організму.

**ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК** – інформація про виконану вправу та результати діяльності, яка поступає до учнів.

**ЗДОРОВ'Я** – стан організму, коли всі його органи й системи нормально функціонують.

**ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ**, з одного боку, утворюють всі ті рухи й операції, що входять до певної вправи, і, з другого, - ті складні та багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

**ЗОВНІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ** – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

**ЗОРОВІ ОРІЄНТИРИ** – різні предмети, показники напрямку руху, розмітка місць занять.

**ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ** – уявлення послідовності рухів, техніки або рухової дії загалом.

**ІЗОМЕТРИЧНИЙ (СТАТИЧНИЙ) РЕЖИМ** – стан, коли напруження сили збільшується без зміни довжини м'язів.

**ІНВОЛЮЦІЯ** – поступове зниження можливостей функціональних систем організму.

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МЕТОД** полягає в тому, що кожен учень виконує отримане завдання.

**ІНСТРУКТУВАННЯ**- це система рекомендацій і вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети, вирішення завдань.

**ІНТЕНСИВНІСТЬ** – якісна величина навантаження, кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

**ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ** – відносна потужність роботи, яка виконується.

**КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ** – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки.

**КООРДИНАЦІЯ** – вміння узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні фізичних вправ.

**КООРДИНАЦІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини зберегти структурну точність виконуваних рухових дій тривалий час.

**КРУГОВИЙ МЕТОД** – серійне виконання технічно нескладних вправ, підібраних та об'єднаних у комплекс за визначеною схемою.

**ЛАТЕНТНИЙ (ПРИХОВАННИЙ) ЧАС РЕАКЦІЇ** – відрізок часу від моменту появи сигналу до моменту початку рухової дії.

**ЛОКАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – у роботі активно функціонують менше 1/3 загальної кількості м'язових груп.

**МАКРОЦИКЛ** охоплює великі періоди процесу фізичного виховання, кожний з яких може складатися з деяких середніх циклів.

**МЕЗОЦИКЛ** – середній цикл побудови системи занять, який є серією мікроциклів (від 2 до 8), що чергуються між собою у певній послідовності, утворюючи відносно закінчені етапи або підетапи процесу фізичного виховання.

**МІОМЕТРИЧНИЙ (ДОЛАЮЧИЙ) РЕЖИМ** – виявлення м'язової сили при зменшенні їх довжини, коли сила опору направлена проти руху.

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ** – способи, за допомогою яких вирішується широке коло питань в різних умовах з різним контингентом учнів.

**МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ** – спосіб, за допомогою якого вирішується конкретне завдання в конкретних умовах.

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ** полягає в керуванні процесом засвоєння навчального матеріалу, що включає зміст, засоби, методи й методичні прийоми навчання, форми організації навчальної та виховної діяльності дітей.

**МІКРОЦИКЛ** – малий цикл побудови системи занять, які охоплюють від двох до кількох занять і складають деяку відносно закінчену серію.

**МОТИВ** – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії.

**НАВАНТАЖЕННЯ** – кількісна величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, а також ступінь перенесення при цьому труднощів.

**НАВЧАННЯ** – спільна діяльність педагога й учня, спрямована на реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

**НАОЧНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ** полягає у навчанні на конкретних образах, на цілеспрямованому сприйманні рухової дії за можливістю більшою кількістю органів чуття, тобто бачити, чути, відчувати.

**НАПРЯМ РУХОВОЇ ДІЇ** – точність переміщення тулуба, ніг, рук, голови в просторі (шлях), яка відповідає вимогам завдання.

**НЕГАТИВНИЙ ПЕРЕНОС** – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички утруднюють процес.

**НОРМА** – результат оцінювання в об'єктивних одиницях вимірювання простору, часу (км, м, см, кг, година, хвилина, секунда).

**НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ** – нормативи, які відбивають ступінь розвитку фізичних якостей, а також ступінь сформованості рухових вмінь та навичок.

**ОБСЯГ НАВАНТАЖЕННЯ** – загальна кількість тренувальної роботи, кількісна величина навантаження.

**ОДНОЧАСНЕ ВИКОНАННЯ ВПРАВ** – одночасне виконання завдань (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

**ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ** – завдання, спрямовані переважно на загальний і спеціальний розвиток форм та функцій організму.

**ОСНОВА ТЕХНІКИ** – сукупність тих ланок і характеристик структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом.

**ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА** – особи без відхилення у стані здоров'я і фізичному розвитку.

**ОСОБИСТІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ** проявляються в статичних режимах і повільних рухах.

**ОЦІНКА УСПІШНОСТІ** – частина методики, засіб підвищення ефективності навчального процесу.

**ПАСИВНА ГНУЧКІСТЬ** виявляється під впливом зовнішніх сил: зовнішнього навантаження, зусильпартнера.

**ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ** – спеціально організоване, суворо вибіркоче та планомірне вивчення практики.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ** – заплановане втручання у навчально- виховний процес.

**ПЕРЕМІННИЙ МЕТОД** – метод, який характеризується безперервною роботою зі змінноюінтенсивністю.

**ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА** – цілеспрямоване використання всієї сукупності факторів, за допомогою яких забезпечується готовність спортсменів до спортивнихдосягнень.

**ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – певний рівень розвитку фізичних та інших якостей.

**ПІДВІДНІ ВПРАВИ** – вправи, подібні за своєю структурою до тієї, яка вивчається.

**ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ** – серія спеціальних вправ, які готують руховий апарат людини до засвоєння необхідних елементівпоєднань.

**ПОВТОРНИЙ МЕТОД** – повторення однакових вправ з інтервалами для відпочинку, під час яких відбувається відновлення працездатності.

**ПОЗИТИВНИЙ ПЕРЕНОС** – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички полегшують процес формування нової.

**ПОКАЗ** – демонстрування рухових дій, які здійснює сам педагог або за його завданням – учень.

**ПОКАЗ ІМІТАЦІЙНИЙ** виконується за допомогою рук, ніг, тулуба, голови, щоб створити наочне уявлення про руховудію.

**ПОКАЗ РОЗЧЛЕНОВАНИЙ** характеризується тим, що вчитель, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи деталь. Показ супроводжується поясненням.

**ПОКАЗ ЛІДЕРОВАНИЙ (пряме наслідування)** полягає в тому, що учень постійно стежить і намагається точно повторити рухові дії, виконувані вчителем, який стоїть попереду або збоку .

**ПЛАНУВАННЯ** – це складання теоретично та методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і



виховання; це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

**ПЛІОМЕТРИЧНИЙ (поступливий) РЕЖИМ** – виявлення сили м'язами при їх здовженні, коли сила опору спрямована за ходом руху.

**ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА** – нерухоме положення завдяки статичному напруженню м'язів.

**ПОМИЛКИ ПРИ НАВЧАННІ** – відхилення, що спотворюють основний механізм рухової дії.

**ПОПЕРЕМІННИЙ СПОСІБ** – учні виконують вправи поперемінно, то однією, то другою шеренгою.

**ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – певний порядок застосування фізичних вправ, побудований на логічному зв'язку та наступності навчального матеріалу.

**ПОСТАВА** – звичне невимушене положення тіла стоячи, при ходьбі та під час сидіння. Індивідуальна манера й типові риси фіксації основної вертикальної пози, ряду похідних від неї та частково видозмінених поз, які достатньо часто відтворюються у житті.

**ПОТОЧНИЙ ОБЛІК** – визначення результативності навчання й управління навчально-пізнавальною діяльністю учнів

**ПОТОЧНИЙ СПОСІБ** – учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми учнями.

**ПОЧЕРГОВИЙ СПОСІБ** – кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім учнем.

**ПОЯСНЕННЯ** – відносно коротке, образне розкриття того, чому певну фазу рухової дії треба виконувати тільки таким способом.

**ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ** – закономірності, що відбивають зв'язки, характерні для процесу виховання фізичних якостей.

**ПРОСТА РУХОВА РЕАКЦІЯ** - реакція, яка характеризується одним, наперед суворо зумовленим, способом відповіді на стандартний, також обумовлений сигнал.

**ПУЛЬСОВА “КРИВА” НАВАНТАЖЕННЯ** – графічне зображення частоти пульсу, що характеризує підвищення та зниження зусиль учня в процесі уроку.

**РЕАКЦІЯ ВИБОРУ** – здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

**РЕДУКЦІЙНА ФАЗА** настає, якщо фаза суперкомпенсації затягується, а суперкомпенсаторні придбання й ефект, що слідує

після виконання вправи вцілому, починає зникати, і практично стан організму повертається до вихідного.

**РИТМ РУХОВИХ ДІЙ** - комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відбуває закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і міру їх змін у динаміці рухів.

**РИТМІЧНА СТРУКТУРА РУХІВ** - сторона структури рухів, яка комплексно відбиває часові, просторові та силові характеристики руху.

**РІВНОМІРНИЙ МЕТОД** характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

**РІВНОВАГА** – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах за наявності опори або без неї.

**РІВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ** – початковий, середній, достатній, високий, які використовуються при оцінюванні навчальних досягнень учнів за 12-бальною системою.

**РОБОЧА ФАЗА** – відбувається оперативна реакція працездатності, яка є у тій мірі, в якій того вимагає вправа, що виконується.

**РОЗПОВІДЬ** – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

**РУХ** – моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

**РУХОВА ДІЯ** – цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

**РУХОВА НАВИЧКА** – здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги учнем на результатах дії, яка виникає на основі автоматизації рухового уміння.

**РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – певний рівень розвитку рухових вмінь та навичок, фізичних якостей, визначений нормативними документами.

**РУХОВА РЕАКЦІЯ** – здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

**РУХОВЕ ВМІННЯ** – здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги учнів на кожному русі, який входить до складу рухової дії.

**РУХОВІ ЯКОСТІ** – природжені морфо-функціональні якості, завдяки їм є можливою фізична активність людини, яка виявила себе у доцільній руховій діяльності.

**СИЛА** – здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язових зусиль.

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** - здатність протидіяти втомі, яку викликають відносно довготривалі значні м'язові навантаження. Здатність довгий час виконувати силову роботу.

**СИСТЕМАТИЧНІСТЬ НАВЧАННЯ** – методично обґрунтоване повторення рухових дій у часі (через певну кількість хвилин, годин, днів).

**СКЛАДНА РЕАКЦІЯ** – реакція вибору (здатність у ході реагування терміново вибрати із ряду можливих відповідних дій одну, адекватну ситуації, яка виникла); реакція на об'єкт, що рухається (м'яч, воротар і т.п).

**СЛУХОВІ ОРІЄНТИРИ** – усний рахунок, рахунок сплесками, ударами в барабан, музичним супроводом, метрономом.

**СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності ( у тому числі виробничої ).

**СПОРТ** – специфічна діяльність, спрямована на досягнення високих показників у будь-якому виді фізичних вправ.

**СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ** – цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

**СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ УРОКУ** – складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально- виховної діяльності.

**СПРИТНІСТЬ** – здатність людини швидко оволодівати новими рухами або перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА** – група, до якої входять особи з відхиленням у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень.

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на розвиток фізичних здібностей, які відповідають специфіці обраного виду спорту.

**СПОРТИВНА ФОРМА** – фаза оптимальної готовності для досягнення спортивних результатів.

**СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ** – одна з форм організованих занять з фізичного виховання, спрямована на виявлення особистих і командних досягнень та майстерності учнів.

**СПОСОБИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ** – одночасний, почерговий, поточний, поперемінний, позмінний.

**СТАТИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність на довгий час утримувати тіло або його окремі частини в нерухомому положенні.

**СТАТИЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – тривале утримання піднятої ваги або збереження заданої пози в умовах зовнішнього навантаження.

**СТАТИЧНІ ВПРАВИ** - робота при збереженні м'язам напруги порівняно тривалий час, без зміни їх довжини.

**СТРУКТУРА РУХІВ** - закономірний, відносно стійкий порядок об'єднання окремих моментів, сторін і комплексних рис системи рухів у складі цілісного рухового акту.

**ТЕМП** – кількість рухів за одиницю часу.

**ТЕСТ** - контрольні вправи, які використовуються для оцінки фізичної підготовленості.

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на засвоєння системи рухових дій, які є засобом ведення спортивної боротьби.

**ТЕХНІКА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ** – раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує найкращий результат при відносно економічному витраченні сил.

**ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ** прилади та конструкції, які безпосередньо під час виконання вправ сигналізують про їх якість.

**ТРАЄКТОРІЯ РУХУ** визначається шляхом, пройденим тілом від початкового до кінцевого положення.

**ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** – певна величина впливу фізичних вправ на організм людини.

**ТРЕНОВАНІСТЬ** – пристосованість організму до виконання певної роботи, досягнута за рахунок тренування.

**ТРИВАЛІСТЬ** визначається обсягом виконаної роботи.

**ТРИВАЛІСТЬ РУХУ** – це час, який витрачено на його виконання.

**ФАЗНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ** встановлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

**ФАЗА АВТОМАТИЗАЦІЇ** – заключна фаза формування рухових навичок, що характеризується формуванням умовних рефлексів, завершенням становлення динамічного стереотипу, що призводить до найбільш удосконаленого виконання рухової дії, контроль за якою виконується за рахунок сигналів, які поступають від м'язів, а сама дія виконується технічно вірно.

**ФАЗА ВІДНОСНОЇ НОРМАЛІЗАЦІЇ** настає після закінчення виконання вправи, характеризується тим, що ряд показників функціонального етапу організму повертається до відносногорівня.

**ФАЗА ІРАДІАЦІЇ** – перша фаза формування рухових навичок, що характеризується створенням умовно-рефлекторних зв'язків, при яких збуджується багато коркових центрів, що призводить до надмірної потужності та скорочення великої кількості м'язів.

**ФАЗА КОНЦЕНТРАЦІЇ** – друга фаза формування рухових навичок, що характеризується концентрацією процесів збудження і гальмування до оптимальних розмірів; при якій збудження сконцентроване у нервових центрах, необхідних для виконання певної рухової дії, і на основі цього формується динамічний стереотип, а взаємодія м'язів стає більш координованою.

**ФАЗИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ** – певна послідовність виконання рухової дії (підготовча, основна, заключна).

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ** – оптимальний руховий режим, необхідний для забезпечення працездатності та збереження здоров'я.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** – професійний напрямок фізичного виховання.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – результат фізичної підготовки, який відбиває рівень працездатності та розвитку рухових навичок, необхідних у певній діяльності, сприяє її освоєнню.

**ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ** – історично створене уявлення про міру здоров'я та рівень всебічної фізичної підготовленості, які оптимально відповідають вимогам трудової, суспільної, військової діяльності та творчому довголіттюлюдей.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** – частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалостілюдей.

**ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** – певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ** – рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

**ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ** – це похідні від фізичних якостей здібності людини, які впливають на результативність рухової діяльності.

**ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ** – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК** – зміна форм і функцій організму під впливом умов життя і виховання.

**ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ** – характеристика фізіологічних резервів організму.

**ХРОНОМЕТРУВАННЯ** – вивчення перебігу в часі окремих видівзайнятості учнівнауроці.

**ХВИЛЕПОДІБНІСТЬ** – закономірність спортивного тренування, в якій найбільш природно поєднуються тенденції поступового і в той же час достатньо стрімкого зростання навантаження з періодичним відносним зменшенням його, що забезпечує високі темпи розвитку тренуваності без явищ перетренування.

**ЦИКЛІЧНІСТЬ** – основна закономірність процесу спортивного тренування.

**ЦИКЛИ ТРЕНУВАННЯ** – найбільш загальні форми структурної організації тренування.

**ШВИДКІСТЬ** – комплекс функціональних властивостей організму, які характеризують швидкісні можливості людини.

**ШВИДКІСНАВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

**ШВИДКІСТЬ ПООДИНОКИХ РУХІВ** - швидкісна здібність, яка визначає швидкісну характеристику руху, що виявляється в швидкості окремих рухових актів.

**ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ** – функціональні властивості м'язової та інших систем, які дозволяють виконувати дії, де поряд зі значною механічною силою необхідна й значна швидкість рухів.

**ШВИДКІСТЬ РУХІВ** - швидкісна здібність, яка визначається швидкістю, що виявляється у темпі повторення рухів.

## ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Блеер А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : Издательский центр Академия, 2010. - 464 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательной активности в её стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К., 2003. – 424 с.
3. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
4. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 104 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К., 2008. – 198 с.
6. Калашников Д. Г. Теория и практика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / В. И. Ехоревский, Д. Г. Калашников. – К. : Изд-во ООО “Франтэра” 2003. – 181 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-2. 392 с.
8. Мекинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекинченко, М. П. Шестакова. – М. :СпортАкадем Прес, 2002. – 304 с.
9. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Рэмсен. – К.: Планета фитнес, 2004. – 201 с.
10. Фаро – Тейлор, Дж. Как слепить великолепную фигуру. Практическое руководство для достижения фантастических результатов красоты, стройности и здоровья / Джани Фаро – Тейлор. – М., 2009. – 191 с.
11. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 368 с
12. Ярчак Е.Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в вузе: учеб-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения/Е.Н. Ярчак, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2012. – 31 с.
13. DSES: Bateman H. Dictionary of Sports and Exercise Science / H. Bateman, K. McAdam, H. Sargeant. – London : A & C Black Publishers Ltd, 2006. – 228 p.

### *Додаткова:*

14. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько . – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
15. Анохін К.П. Очерки фізіології функціональних систем. – М.: Медицина, 1996. – 447 с.
16. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
18. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев – К. : Олимпийская литература, 1999. – 316 с.

### *Інформаційні ресурси:*

1. Бодібілдинг: [Сайт]. – Режим доступу: <http://www.bodybuilding.cv.ua/>.
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>.
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/).
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>
5. Физическое воспитание студентов / научный журнал [Электронный ресурс] – Режим доступа к журн. [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/phvsts/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html)
6. Health and Physical Education / Fitness Degree Programs in Canada [Електроннийресурс]. – Режимдоступу :<http://www.universitiesabroad.com/programs/health-andphysical-education-fitness/canada#ixzz3VW2rr9ok>
7. National Institute for Fitness and Sport: Our History [Електроннийресурс]. – Режимдоступу :<http://www.nifs.org/about-us/history/>.



## ДОДАТКИ

### Додаток 1

Хімічний склад та енергетична цінність харчових продуктів (в перерахунку на 100 г їстівної частини продукту):

| ПРОДУКТИ                          | ВОДА | Б    | Ж    | В    | ККАЛ |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|
| <b>МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ</b> |      |      |      |      |      |
| Бринза з коров'ячого молока       | 52   | 17,9 | 20,1 | 0    | 260  |
| Вершки 10%                        | 82,2 | 3    | 10   | 4    | 118  |
| Вершки 20%                        | 72,9 | 2,8  | 20   | 3,6  | 205  |
| Кефір нежирний                    | 91,4 | 3    | 0,1  | 3,8  | 30   |
| Кефір жирний                      | 88,3 | 2,8  | 3,2  | 4,1  | 59   |
| Молоко                            | 88,5 | 2,8  | 3,2  | 4,7  | 58   |
| Молоко ацидофільне                | 81,7 | 2,8  | 3,2  | 10,8 | 83   |
| Молоко сухе цілісне               | 4    | 25,6 | 25   | 39,4 | 475  |
| Молоко згущене                    | 74,1 | 7    | 7,9  | 9,5  | 135  |
| Молоко згущене з цукром           | 26,5 | 7,2  | 8,5  | 56   | 315  |
| Кисле молоко                      | 88,4 | 2,8  | 3,2  | 4,1  | 58   |
| Ряжанка                           | 85,3 | 3    | 6    | 4,1  | 85   |
| Сметана 10%                       | 82,7 | 3    | 10   | 2,9  | 116  |
| Сметана 15%                       | 78,4 | 3    | 15   | 3,0  | 156  |
| Сметана 20%                       | 72,7 | 2,8  | 20   | 3,2  | 206  |
| Сирки та маса сиркова особливі    | 41   | 7,1  | 23   | 27,5 | 340  |
| Сир російський                    | 40   | 23,4 | 30   | 0    | 371  |
| Сир голландський                  | 38,8 | 26,8 | 27,3 | 0    | 361  |
| Сир швейцарський                  | 36,4 | 24,9 | 31,8 | 0    | 396  |
| Сир пошехонець                    | 41   | 26   | 26,5 | 0    | 334  |
| Сир плавлений                     | 55   | 24   | 13,5 | 0    | 226  |
| Творог жирний                     | 64,7 | 14   | 18   | 1,3  | 226  |
| Творог напівжирний                | 71   | 16,7 | 9    | 1,3  | 156  |
| Творог нежирний                   | 77,7 | 18   | 0,6  | 1,5  | 86   |
| <b>ЖИРИ, МАРГАРИН, МАСЛО</b>      |      |      |      |      |      |
| Жир топлений                      | 0,3  | 0    | 99,7 | 0    | 897  |
| Маргарин молочний                 | 15,9 | 0,3  | 82,3 | 1    | 746  |
| Маргарин бутербродний             | 15,8 | 0,5  | 82   | 1,2  | 744  |
| Майонез                           | 25   | 3,1  | 67   | 2,6  | 627  |
| Масло вершкове                    | 15,8 | 0,6  | 82,5 | 0,9  | 748  |
| Масло топлене                     | 1    | 0,3  | 98   | 0,6  | 887  |
| Олія рослинна                     | 0,1  | 0    | 99,9 | 0    | 899  |
| Шпик свинячий (без шкірки)        | 5,7  | 1,4  | 92,8 | 0    | 816  |

**ХЛІБ ТА ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ, МУКА**

|                               |      |      |      |      |     |
|-------------------------------|------|------|------|------|-----|
| Бублики                       | 17   | 10,4 | 1,3  | 68,7 | 312 |
| Здобна випічка                | 26,1 | 7,6  | 4,5  | 60   | 297 |
| Борошно пшеничневищ. гатунку  | 14   | 10,3 | 0,9  | 74,2 | 327 |
| Борошно пшеничне I гатунку    | 14   | 10,6 | 1,3  | 73,2 | 329 |
| Борошно пшенична II гатунку   | 14   | 11,7 | 1,8  | 70,8 | 328 |
| Борошножитне                  | 14   | 6,9  | 1,1  | 76,9 | 326 |
| Сушки                         | 12   | 11   | 1,3  | 73   | 330 |
| Сухарі пшеничні               | 12   | 11,2 | 1,4  | 72,4 | 331 |
| Сухарі вершкові               | 8    | 8,5  | 10,6 | 71,3 | 397 |
| Хліб житній                   | 42,4 | 4,7  | 0,7  | 49,8 | 214 |
| Хліб пшеничний з муки I сорту | 34,3 | 7,7  | 2,4  | 53,4 | 254 |

**КРУПИ**

|                       |    |      |     |      |     |
|-----------------------|----|------|-----|------|-----|
| Вівсяна               | 12 | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 345 |
| Гречана ядриця        | 14 | 12,6 | 2,6 | 68   | 329 |
| Гречана крупа         | 14 | 9,5  | 1,9 | 72,2 | 326 |
| Геркулес              | 12 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355 |
| Кукурудзяна           | 14 | 8,3  | 1,2 | 75   | 325 |
| Манна                 | 14 | 11,3 | 0,7 | 73,3 | 326 |
| Перлова               | 14 | 9,3  | 1,1 | 73,7 | 324 |
| Пшоно                 | 14 | 12   | 2,9 | 69,3 | 334 |
| Пшенична "Полтавська" | 14 | 12,7 | 1,1 | 70,6 | 325 |
| Рисова                | 14 | 7    | 0,6 | 73,7 | 323 |
| Толокно               | 10 | 12,2 | 5,8 | 68,3 | 357 |
| Ячнева                | 14 | 10,4 | 1,3 | 71,7 | 322 |

**ОВОЧІ**

|                         |      |     |     |      |    |
|-------------------------|------|-----|-----|------|----|
| Баклажан                | 91   | 0,6 | 0,1 | 5,5  | 24 |
| Буряк                   | 86,5 | 1,7 | -   | 10,8 | 48 |
| Бруква                  | 87,5 | 1,2 | 0,1 | 8,1  | 37 |
| Горошек зелений         | 80   | 5,0 | 0,2 | 13,3 | 72 |
| Кабачки                 | 93   | 0,6 | 0,3 | 5,7  | 27 |
| Капуста білокачанна     | 90   | 1,8 | -   | 5,4  | 28 |
| Капуста червонокочанна  | 90   | 1,8 | -   | 6,1  | 31 |
| Капуста цвітна          | 90,9 | 2,5 | -   | 4,9  | 29 |
| Картопля                | 76   | 2   | 0,1 | 19,7 | 83 |
| Квасоля стручкова       | 90   | 4   | -   | 4,3  | 32 |
| Лук зелений (перо)      | 92,5 | 1,3 | -   | 4,3  | 22 |
| Лук порей               | 87   | 3   | -   | 7,3  | 40 |
| Лук ріпчастий           | 86   | 1,7 | -   | 9,5  | 43 |
| Морква                  | 88,5 | 1,3 | 0,1 | 7    | 33 |
| Огірок ґрунтовий        | 95   | 0,8 | -   | 3    | 15 |
| Огірок парниковий       | 96,5 | 0,7 | -   | 1,8  | 10 |
| Перець зелений солодкий | 92   | 1,3 | -   | 4,7  | 23 |

| <b>ПРОДУКТИ</b>          | <b>ВОДА</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|--------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|
| Перець червоний солодкий | 90          | 1,3      | -        | 5,7      | 27          |
| Петрушка (зелень)        | 85          | 3,7      | -        | 8,1      | 45          |
| Петрушка (коріння)       | 85          | 1,5      | -        | 11       | 47          |
| Ревінь (черешковий)      | 94,5        | 0,7      | -        | 2,9      | 16          |
| Редис                    | 93          | 1,2      | -        | 4,1      | 20          |
| Редька                   | 88,6        | 1,9      | -        | 7        | 34          |
| Салат                    | 95          | 1,5      | -        | 2,2      | 14          |
| Томати (грунтові)        | 93,5        | 0,6      | -        | 4,2      | 19          |
| Томати (парникові)       | 94,6        | 0,6      | -        | 2,9      | 14          |
| Хрін                     | 77          | 2,5      | -        | 16,3     | 71          |
| Черемша                  | 89          | 2,4      | -        | 6,5      | 34          |
| Часник                   | 70          | 6,5      | -        | 21,2     | 106         |
| Шпінат                   | 91,2        | 2,9      | -        | 2,3      | 21          |
| Щавель                   | 90          | 1,5      | -        | 5,3      | 28          |
| <b>ФРУКТИТА ЯГОДИ</b>    |             |          |          |          |             |
| Абрикоси                 | 86          | 0,9      | -        | 10,5     | 46          |
| Айва                     | 87,5        | 0,6      | -        | 8,9      | 38          |
| Агрус                    | 85          | 0,7      | -        | 9,9      | 44          |
| Алича                    | 89          | 0,2      | -        | 7,4      | 34          |
| Ананас                   | 86          | 0,4      | -        | 11,8     | 48          |
| Апельсин                 | 87,5        | 0,9      | -        | 8,4      | 38          |
| Банан                    | 74          | 1,5      | -        | 22,4     | 91          |
| Брусниця                 | 87          | 0,7      | -        | 8,6      | 40          |
| Виноград                 | 80,2        | 0,4      | -        | 17,5     | 69          |
| Вишня                    | 85,5        | 0,8      | -        | 11,3     | 49          |
| Голубика                 | 88,2        | 1        | -        | 7,7      | 37          |
| Горобина чорноплідна     | 80,5        | 1,5      | -        | 12       | 54          |
| Гранат                   | 85          | 0,9      | -        | 11,8     | 52          |
| Грейпфрут                | 89          | 0,9      | -        | 7,3      | 35          |
| Груша                    | 87,5        | 0,4      | -        | 10,7     | 42          |
| Журавлина                | 89,5        | 0,5      | -        | 4,8      | 28          |
| Інжир                    | 83          | 0,7      | -        | 13,9     | 56          |
| Кизил                    | 85          | 1        | -        | 9,7      | 45          |
| Лимон                    | 87,7        | 0,9      | -        | 3,6      | 31          |
| Малина                   | 87          | 0,8      | -        | 9        | 41          |
| Мандарин                 | 88,5        | 0,8      | -        | 8,6      | 38          |
| Ожина                    | 88          | 2        | -        | 5,3      | 33          |
| Персик                   | 86,5        | 0,9      | -        | 10,4     | 44          |
| Слива садова             | 87          | 0,8      | -        | 9,9      | 43          |
| Смородина біла           | 86          | 0,3      | -        | 8,7      | 39          |
| Смородина червона        | 85,4        | 0,6      | -        | 8        | 38          |
| Смородина чорна          | 85          | 1,0      | -        | 8,0      | 40          |

| <b>ПРОДУКТИ</b>                  | <b>ВОДА</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|
| Фініки                           | 20          | 2,5      | -        | 72,1     | 281         |
| Хурма                            | 81,5        | 0,5      | -        | 15,9     | 62          |
| Черешня                          | 85          | 1,1      | -        | 12,3     | 52          |
| Чорниця                          | 86,5        | 1,1      | -        | 8,6      | 40          |
| Шовковиця                        | 82,7        | 0,7      | -        | 12,7     | 53          |
| Шиповник свіжий                  | 66          | 1,6      | -        | 24       | 101         |
| Шиповник сушений                 | 14          | 4,0      | -        | 60       | 253         |
| Яблука                           | 86,5        | 0,4      | -        | 11,3     | 46          |
| <b>СУХОФРУКТИ</b>                |             |          |          |          |             |
| Вишня                            | 18          | 1,5      | -        | 73       | 292         |
| Груша                            | 24          | 2,3      | -        | 62,1     | 246         |
| Курага                           | 20,2        | 5,2      | -        | 65,9     | 272         |
| Персики                          | 18          | 3,0      | -        | 68,5     | 275         |
| Родзинки кісточкою               | 19          | 1,8      | -        | 70,9     | 276         |
| Родзинки кишмиш                  | 18          | 2,3      | -        | 71,2     | 279         |
| Урюк                             | 18          | 5        | -        | 67,5     | 278         |
| Чорнослив                        | 25          | 2,3      | -        | 65,6     | 264         |
| Яблука                           | 20          | 3,2      | -        | 68       | 273         |
| <b>БОБИ</b>                      |             |          |          |          |             |
| Боби                             | 83          | 6        | 0,1      | 8,3      | 58          |
| Квасоля                          | 14          | 22,3     | 1,7      | 54,5     | 309         |
| Горох лущений                    | 14          | 23       | 1,6      | 57,7     | 323         |
| Горох цілісний                   | 14          | 23       | 1,2      | 53,3     | 303         |
| Соя                              | 12          | 34,9     | 17,3     | 26,5     | 395         |
| Чечевиця                         | 14          | 24,8     | 1,1      | 53,7     | 310         |
| <b>ГРІБИ</b>                     |             |          |          |          |             |
| Білі свіжі                       | 89,9        | 3,2      | 0,7      | 1,6      | 25          |
| Білі сушені                      | 13          | 27,6     | 6,8      | 10       | 209         |
| Підберезники свіжі               | 91,6        | 2,3      | 0,9      | 3,7      | 31          |
| Підосиновики свіжі               | 91,1        | 3,3      | 0,5      | 3,4      | 31          |
| Сироїжки свіжі                   | 83          | 1,7      | 0,3      | 1,4      | 17          |
| <b>М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ, ПТИЦЯ</b> |             |          |          |          |             |
| Баранина                         | 67,6        | 16,3     | 15,3     | 0        | 203         |
| Баранячі нирки                   | 79,7        | 13,6     | 2,5      | 0        | 77          |
| Бараняча печінка                 | 71,2        | 18,7     | 2,9      | 0        | 101         |
| Бараняче серце                   | 78,5        | 13,5     | 2,5      | 0        | 82          |
| Гуси                             | 49,7        | 16,1     | 33,3     | 0        | 364         |
| Індичка                          | 64,5        | 21,6     | 12       | 0,8      | 197         |
| Курчата                          | 71,3        | 18,7     | 7,8      | 0,4      | 156         |

| <b>ПРОДУКТИ</b>                     | <b>ВОДА</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|-------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|
| Качка                               | 51,5        | 16,5     | 61,2     | 0        | 346         |
| Конина                              | 72,5        | 20,2     | 7        | 0        | 143         |
| Кролятина                           | 65,3        | 20,7     | 12,9     | 0        | 199         |
| Курятина                            | 68,9        | 20,8     | 8,8      | 0,6      | 165         |
| Свинячі нирки                       | 80,1        | 13       | 3,1      | 0        | 80          |
| Свиняча печінка                     | 71,4        | 18,8     | 3,6      | 0        | 108         |
| Свинина нежирна                     | 54,8        | 16,4     | 27,8     | 0        | 316         |
| Свинина жирна                       | 38,7        | 11,4     | 49,3     | 0        | 489         |
| Свиняче серце                       | 78          | 15,1     | 3,2      | 0        | 89          |
| Свинячий язик                       | 66,1        | 14,2     | 16,8     | 0        | 208         |
| Телятина                            | 78          | 19,7     | 1,2      | 0        | 90          |
| Яловичина                           | 67,7        | 18,9     | 12,4     | 0        | 187         |
| Яловиче вим'я                       | 72,6        | 12,3     | 13,7     | 0        | 173         |
| Яловича печінка                     | 72,9        | 17,4     | 3,1      | 0        | 98          |
| Яловичі нирки                       | 82,7        | 12,5     | 1,8      | 0        | 66          |
| Яловиче серце                       | 79          | 15       | 3        | 0        | 87          |
| Яловичий язик                       | 71,2        | 13,6     | 12,1     | 0        | 163         |
| <b>КОВБАСА ТА КОВБАСНІ ВИРОБИ</b>   |             |          |          |          |             |
| Варена ковбаса Діабетична           | 62,4        | 12,1     | 22,8     | 0        | 254         |
| Варена ковбаса Дієтична             | 71,6        | 12,1     | 13,5     | 0        | 170         |
| Варена ковбаса Докторська           | 60,8        | 13,7     | 22,8     | 0        | 260         |
| Варена ковбаса Любительська         | 57          | 12,2     | 28       | 0        | 301         |
| Варена ковбаса Молочна              | 62,8        | 11,7     | 22,8     | 0        | 252         |
| Варена ковбаса Відокремлена         | 64,8        | 10,1     | 20,1     | 1,8      | 228         |
| Варена ковбаса Теляча               | 55          | 12,5     | 29,6     | 0        | 316         |
| Варено-копчена Любительська         | 39,1        | 17,3     | 39       | 0        | 420         |
| Варено-копчена Сервелат             | 39,6        | 28,2     | 27,5     | 0        | 360         |
| Напівкопчена Краківська             | 34,6        | 16,2     | 44,6     | 0        | 466         |
| Напівкопчена Мінська                | 52          | 23       | 17,4     | 2,7      | 259         |
| Напівкопчена Полтавська             | 39,8        | 16,4     | 39       | 0        | 417         |
| Напівкопчена Українська             | 44,4        | 16,5     | 34,4     | 0        | 376         |
| Сардельки Свинячі                   | 53,7        | 10,1     | 31,6     | 1,9      | 332         |
| Сосиски Молочні                     | 60          | 12,3     | 25,3     | 0        | 277         |
| Сосиски Російські                   | 66,2        | 12       | 19,1     | 0        | 220         |
| Сосиски Свинячі                     | 54,8        | 11,8     | 30,8     | 0        | 324         |
| Сирокопчена Любительська            | 25,2        | 20,9     | 47,8     | 0        | 514         |
| Сирокопчена Московська              | 27,6        | 24,8     | 41,5     | 0        | 473         |
| <b>М'ЯСНІ КОНСЕРВИ ТА КАПЧЕНИНА</b> |             |          |          |          |             |
| Грудинка сирокопчена                | 21          | 7,6      | 66,8     | 0        | 632         |
| Ковбасний фарш                      | 63,2        | 15,2     | 15,7     | 2,8      | 213         |
| Корейка сирокопчена                 | 37,3        | 10,5     | 47,2     | 0        | 467         |

| <b>ПРОДУКТИ</b>              | <b>ВОДА</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|------------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|
| Сніданок туриста (яловичина) | 66,9        | 20,5     | 10,4     | 0        | 176         |
| Сніданок туриста (свинина)   | 65,6        | 16,9     | 15,4     | 0        | 206         |
| Свинина тушкована            | 51,1        | 14,9     | 32,2     | 0        | 349         |
| Шинка                        | 53,5        | 22,6     | 20,9     | 0        | 279         |
| Яловичина тушкована          | 63          | 16,8     | 18,3     | 0        | 232         |
| <b>ЯЙЦЯ</b>                  |             |          |          |          |             |
| Сухий білок                  | 12,1        | 73,3     | 1,8      | 7        | 336         |
| Сухий жовток                 | 5,4         | 34,2     | 52,2     | 4,4      | 623         |
| Яєчний порошок               | 6,8         | 45       | 37,3     | 7,1      | 542         |
| Яйце куряче                  | 74          | 12,7     | 11,5     | 0,7      | 157         |
| Яйце перепілки               | 73,3        | 11,9     | 13,1     | 0,6      | 168         |
| <b>РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ</b>  |             |          |          |          |             |
| Бички                        | 70,8        | 12,8     | 8,1      | 5,2      | 145         |
| Горбуша                      | 70,5        | 21       | 7        | 0        | 147         |
| Вугільна риба                | 71,5        | 13,2     | 11,6     | 0        | 158         |
| Вугор морський               | 77,5        | 19,1     | 1,9      | 0        | 94          |
| Вугор                        | 53,5        | 14,5     | 30,5     | 0        | 333         |
| Кальмар                      | 80,3        | 18       | 0,3      | 0        | 75          |
| Камбала                      | 79,5        | 16,1     | 2,6      | 0        | 88          |
| Карась                       | 78,9        | 17,7     | 1,8      | 0        | 87          |
| Кета                         | 71,3        | 22       | 5,6      | 0        | 138         |
| Короп                        | 79,1        | 16       | 3,6      | 0        | 96          |
| Корюшка                      | 79,8        | 15,5     | 3,2      | 0        | 91          |
| Краб                         | 81,5        | 16       | 0,5      | 0        | 69          |
| Креветка                     | 77,5        | 18       | 0,8      | 0        | 83          |
| Креветка далекохідна         | 64,8        | 28,7     | 1,2      | 0        | 134         |
| Крижана (щука білокров'яна)  | 81,8        | 15,5     | 1,4      | 0        | 75          |
| Лящ                          | 77,7        | 17,1     | 4,1      | 0        | 105         |
| Миного                       | 75          | 14,7     | 11,9     | 0        | 166         |
| Минтай                       | 80,1        | 15,9     | 0,7      | 0        | 70          |
| Мойва                        | 75          | 13,4     | 11,5     | 0        | 157         |
| Морська капуста              | 88          | 0,9      | 0,2      | 3        | 5           |
| Минь                         | 79,3        | 18,8     | 0,6      | 0        | 81          |
| Навага                       | 81,1        | 16,1     | 1        | 0        | 73          |
| Окунь морський               | 75,4        | 17,6     | 5,2      | 0        | 117         |
| Окунь річковий               | 79,2        | 18,5     | 0,9      | 0        | 82          |
| Осетер                       | 71,4        | 16,4     | 10,9     | 0        | 164         |
| Палтус                       | 76,9        | 18,9     | 3        | 0        | 103         |
| Печінка тріски               | 26,4        | 4,2      | 65,7     | 0        | 613         |
| Путассу                      | 81,3        | 16,1     | 0,9      | 0        | 72          |
| Сазан                        | 75,3        | 18,4     | 5,3      | 0        | 121         |

| <b>ПРОДУКТИ</b>              | <b>ВОДА</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|------------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|
| Сайра велика                 | 59,8        | 18,6     | 20,8     | 0        | 262         |
| Сайра маленька               | 71,3        | 20,4     | 0,8      | 0        | 143         |
| Салака                       | 75,4        | 17,3     | 5,6      | 0        | 121         |
| Оселедець                    | 62,7        | 17,7     | 19,5     | 0        | 242         |
| Сьомга                       | 62,9        | 20,8     | 15,1     | 0        | 219         |
| Скумбрія                     | 71,8        | 18       | 9        | 0        | 153         |
| Сом                          | 75          | 16,8     | 8,5      | 0        | 144         |
| Ставрида                     | 74,9        | 18,5     | 5        | 0        | 119         |
| Судак                        | 78,9        | 19       | 0,8      | 0        | 83          |
| Тріска                       | 80,7        | 17,5     | 0,6      | 0        | 75          |
| Тунець                       | 74          | 22,7     | 0,7      | 0        | 96          |
| Хек                          | 79,9        | 16,6     | 2,2      | 0        | 86          |
| Щука                         | 70,4        | 18,8     | 0,7      | 0        | 82          |
| <b>ІКРА</b>                  |             |          |          |          |             |
| Кеты зерниста                | 46,9        | 31,6     | 13,8     | 0        | 251         |
| Ляща пробійна                | 58          | 24,7     | 4,8      | 0        | 142         |
| Минтая пробійна              | 63,2        | 28,4     | 1,9      | 0        | 131         |
| Осетрова зерниста            | 58          | 28,9     | 9,7      | 0        | 203         |
| Осетрова пробійна            | 39,5        | 36       | 10,2     | 0        | 123         |
| <b>ГОРІХИ</b>                |             |          |          |          |             |
| Арахіс                       | 10          | 26,3     | 45,2     | 9,7      | 548         |
| Волоський горіх              | 5           | 13,8     | 61,3     | 10,2     | 648         |
| Мигдаль                      | 4           | 18,6     | 57,7     | 13,6     | 645         |
| Сім'я соняшника              | 8           | 20,7     | 52,9     | 5        | 578         |
| Фундук                       | 4,8         | 16,1     | 66,9     | 9,9      | 704         |
| <b>СОЛОДОЦІ</b>              |             |          |          |          |             |
| Безе                         | 17          | 2,3      | 0        | 78,8     | 304,8       |
| Вафлі з жирними начинками    | 1           | 3,4      | 30,2     | 64,7     | 530         |
| Вафлі з фруктовими начинками | 12          | 3,2      | 2,8      | 80,1     | 342         |
| Драже фруктове               | 7           | 3,7      | 10,2     | 73,1     | 384         |
| Зефір                        | 20          | 0,8      | 0        | 78,3     | 299         |
| Ірис                         | 6,5         | 3,3      | 7,5      | 81,8     | 387         |
| Карамель                     | 4,4         | 0        | 0,1      | 77,7     | 296         |
| Мармелад                     | 21          | 0        | 0,1      | 77,7     | 296         |
| Мед                          | 17,2        | 0,8      | 0        | 80,3     | 308         |
| Пастила                      | 18          | 0,5      | 0        | 80,4     | 305         |
| Тістечка шаровані з кремом   | 9           | 5,4      | 38,6     | 46,4     | 544         |
| Тістечка шаровані з яблуками | 13          | 5,7      | 25,6     | 52,7     | 454         |
| Тістечка бісквітні           | 21          | 4,7      | 9,3      | 84,4     | 344         |
| Пряники                      | 14,5        | 4,8      | 2,8      | 77,7     | 336         |
| Торт бісквітний              | 25          | 4,7      | 20       | 49,8     | 386         |

|                                |     |      |      |      |     |
|--------------------------------|-----|------|------|------|-----|
| Торт мигдальний                | 9,3 | 6,6  | 35,8 | 46,8 | 524 |
| Халва соняшникова              | 2,9 | 11,6 | 29,7 | 54   | 516 |
| Цукерки, глазуровані шоколадом | 7,9 | 2,9  | 10,7 | 76,6 | 396 |
| Цукор                          | 0,2 | 0,3  | 0    | 99,5 | 374 |
| Шоколад темний                 | 0,8 | 5,4  | 35,3 | 52,6 | 540 |
| Шоколад молочний               | 0,9 | 6,9  | 35,7 | 52,4 | 547 |



## Додаток 2

Хімічний склад та енергетична цінність готових страв (в перерахунку на 100 г їстівної частини продукту):

| ПРОДУКТИ                               | Б    | Ж    | В    | ККАЛ  |
|--|------|------|------|-------|
| <b>ГАРНІРИ</b>                         |      |      |      |       |
| Капуста смажена                        | 2,8  | 3,3  | 5,3  | 60,6  |
| Картопля смажена                       | 3,7  | 10,6 | 24,8 | 203,3 |
| Картопля пюре                          | 2,1  | 4,6  | 8,5  | 81,7  |
| Картопля запечена у фользі             | 1,9  | 2,8  | 10,8 | 73,5  |
| Каша гречана на воді                   | 3,2  | 0,8  | 17,1 | 90    |
| Каша манна на воді                     | 2,5  | 0,2  | 16,8 | 80    |
| Каша манна на молоці                   | 3    | 3,2  | 15,3 | 98    |
| Каша вівсяна на воді                   | 3    | 1,7  | 15   | 88    |
| Каша вівсяна на молоці                 | 3,2  | 4,1  | 14,2 | 102   |
| Рис білий варений                      | 2,2  | 0,5  | 24,9 | 116   |
| Рис дикий варений                      | 4    | 0,3  | 21,1 | 100   |
| <b>САЛАТИ</b>                          |      |      |      |       |
| Винегрет                               | 1,7  | 10,3 | 8,2  | 130,1 |
| Морква по-корейськи                    | 0    | 9    | 12,9 | 134   |
| Морська капуста                        | 0,9  | 7,2  | 3,1  | 80    |
| Редиска зі сметаною                    | 2,7  | 9    | 3    | 103,5 |
| Салат «Кальмари»                       | 7,6  | 15,4 | 18,7 | 240   |
| Салат «Крабові палички»                | 6,6  | 14,8 | 13,7 | 217   |
| Салат «Міміоза»                        | 5,7  | 14,8 | 7,2  | 183   |
| Салат «Олів'є»                         | 5,4  | 16,7 | 7    | 198   |
| Салат з помідорами, огірками та перцем | 1    | 0,8  | 4,9  | 30,7  |
| Салат Цезар                            | 14,8 | 17,2 | 24   | 303,6 |
| Салат Грецький                         | 3,9  | 17,8 | 3,4  | 188,5 |
| Салат з квашеної капусти               | 1,6  | 3,1  | 11,6 | 77,8  |
| Оселедець під «шубою»                  | 5,1  | 16,2 | 7,3  | 193   |
| <b>ПЕРШІ СТРАВИ</b>                    |      |      |      |       |
| Борщ «Класичний»                       | 4,4  | 3,6  | 5,5  | 63    |
| Борщ без м'яса                         | 0,5  | 2    | 4,2  | 36    |
| Бульон з курятини                      | 2    | 0,5  | 0,3  | 15    |
| Розсольник                             | 1,4  | 2    | 5    | 42    |
| Солянка м'ясна                         | 5,2  | 4,6  | 1,7  | 69    |
| Суп гороховий                          | 4,4  | 2,4  | 8,9  | 66    |
| Суп грібний                            | 1,3  | 1,8  | 1,3  | 26    |
| Суп молочний з макаронами              | 2,2  | 1,9  | 7,9  | 58    |
| Суп молочний с рисом                   | 1,8  | 1,9  | 7,3  | 54    |

| <b>ПРОДУКТИ</b>                  | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|----------------------------------|----------|----------|----------|-------------|
| Суп овочевий                     | 1,7      | 1,8      | 6,2      | 43          |
| Суп з квасолі                    | 4        | 1,8      | 10       | 62          |
| Юшка                             | 3,4      | 2,5      | 5,5      | 46          |
| <b>М'ЯСНІ ТА РИБНІ СТРАВИ</b>    |          |          |          |             |
| Яловичина смажена                | 32,7     | 28,1     | 0        | 384         |
| Яловичина тушкована              | 16,8     | 18,3     | 0        | 232         |
| Горбуша смажена у клярі          | 17,1     | 16,4     | 15,2     | 281         |
| Горбуша варена                   | 22,9     | 7,8      | 0        | 168         |
| Індичка смажена                  | 28       | 6        | 0        | 195         |
| Індичка варена                   | 25,3     | 10,4     | 0        | 165         |
| Качка варена                     | 19,7     | 18,8     | 0        | 248         |
| Качка смажена                    | 22,6     | 19,5     | 0        | 266         |
| Котлети з яловичини              | 18       | 20       | 0        | 260         |
| Котлети з індички                | 18,6     | 12,2     | 8,7      | 220         |
| Котлети з курятини               | 18,2     | 10,4     | 13,8     | 222         |
| Котлети зі свинини               | 17,5     | 40,3     | 8,8      | 470         |
| Курятина варена                  | 25,2     | 7,4      | 0        | 170         |
| Курятина смажена                 | 26       | 12       | 0        | 210         |
| Окунь річковий смажений          | 20,6     | 9,1      | 4        | 180         |
| Перець фарширований (м'ясо, рис) | 4,4      | 10,6     | 13,7     | 160         |
| Ролл «Каліфорнія»                | 7        | 8,8      | 17,2     | 176         |
| Ролл «Філадельфія»               | 9,7      | 6,7      | 10,8     | 142         |
| Свинина варена                   | 22,6     | 31,6     | 0        | 375         |
| Свинина смажена                  | 11,4     | 49,3     | 0        | 489         |
| Судак смажений                   | 16,99    | 4,5      | 1,94     | 118,1       |
| Тріска варена                    | 17,8     | 0,7      | 0        | 78          |
| Тріска смажена                   | 23       | 0,1      | 0        | 111         |
| <b>ДЕСЕРТИ</b>                   |          |          |          |             |
| Апельсиновий десерт              | 0,7      | 0,2      | 14       | 56,7        |
| Безе                             | 2,3      | 0        | 78,8     | 304,8       |
| Бісквіт з яєчних білків          | 11,1     | 12,3     | 43,7     | 319,2       |
| Ванільний крем                   | 4,5      | 12,8     | 15,2     | 190,6       |
| Вафлі                            | 5,5      | 6,5      | 34,9     | 210,9       |
| Десерт «Пташине молоко»          | 5,1      | 13,8     | 38,5     | 288,9       |
| Желе плодово-ягідне              | 2,5      | 0,04     | 15,6     | 69,4        |
| Желе з молока                    | 6,3      | 11,1     | 17,9     | 192,1       |
| Козінаки                         | 2,4      | 19,8     | 61,8     | 419,4       |
| Морозиво                         | 3,6      | 6,3      | 32,7     | 194,3       |
| Млинці                           | 6,1      | 12,3     | 26       | 232         |
| Оладки                           | 10       | 13,6     | 42,7     | 322,2       |
| Суфле                            | 5,4      | 12,2     | 19,1     | 203,2       |

| <b>ПРОДУКТИ</b>                            | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>В</b> | <b>ККАЛ</b> |
|--|----------|----------|----------|-------------|
| Торт «Медовий»                             | 3,7      | 16,6     | 42,2     | 322,7       |
| Торт «Прага»                               | 5,9      | 12,6     | 39       | 283,5       |
| Торт бісквітний з горіхами                 | 11,4     | 15       | 46,5     | 355,3       |
| Чорнослив із збитими вершками або сметаною | 2,5      | 12,6     | 39,6     | 271,8       |
| <b>АЛКОГОЛЬ</b>                            |          |          |          |             |
| Бренді, 40% алкоголю                       | 0        | 0        | 0,5      | 225         |
| Вермут, 13% алкоголю                       | 0        | 0        | 15,9     | 158         |
| Вино біле сухе, 12% алкоголю               | 0        | 0        | 0,2      | 66          |
| Віно червоне, 12% алкоголю                 | 0        | 0        | 2,3      | 76          |
| Вино білесолодке 13,5% алкоголю            | 0        | 0        | 5,9      | 98          |
| Віскі, джин, ром, 40% алкоголю             | 0        | 0        | 0        | 220         |
| Горілка, 40% алкоголю                      | 0        | 0        | 0,1      | 235         |
| Коньяк, 40% алкоголю                       | 0        | 0        | 1,5      | 240         |
| Лікер, 24% алкоголю                        | 0        | 0        | 53       | 345         |
| Мадера, 18% алкоголю                       | 0        | 0        | 10       | 139         |
| Пиво, 2,8% алкоголю                        | 0,4      | 0        | 4,4      | 34          |
| Пиво, 4,5% алкоголю                        | 0,6      | 0        | 3,8      | 45          |
| Портвейн, 20% алкоголю                     | 0        | 0        | 13,7     | 167         |
| Самбука, 40% алкоголю                      | 0        | 0        | 40       | 240         |
| Текіла, 40% алкоголю                       | 1,4      | 0,3      | 24       | 231         |
| Шампанське, 12% алкоголю                   | 0,2      | 0        | 5        | 88          |
| <b>ГАРЯЧІ НАПОЇ</b>                        |          |          |          |             |
| Капучино класичний                         | 1,8      | 4,3      | 14,4     | 66,3        |
| Кава латте макіато                         | 1,5      | 1,3      | 6,8      | 49,0        |
| Кава мокаччино                             | 2,6      | 8,4      | 39,5     | 243         |
| Каваз молоком та цукром                    | 0,7      | 1        | 11,2     | 58          |
| Кавачорна (без цукру)                      | 0,2      | 0        | 0,3      | 2           |
| Чай чорний, зелений (без цукру)            | 0,1      | 0        | 0        | 0           |
| Чай чорний з лимоном та цукром             | 0,2      | 0,1      | 7,1      | 28          |
| Чай чорний з молоком та цукром             | 0,7      | 0,8      | 8,2      | 43          |

### Додаток 3

Витрати енергії при різних видах діяльності

З нижчеприведеної таблиці ви зможете дізнатися, скільки витрачається калорій при різних видах діяльності. Щоб отримати точну цифру витрат енергії, помножте число з першого стовпчика на свою вагу в кілограмах.

| ВИД ДІЯЛЬНОСТІ                         | Витрати калорій за годину |               |               |               |               |
|--|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | на 1 кг ваги              | на 50 кг ваги | на 60 кг ваги | на 70 кг ваги | на 80 кг ваги |
| <b>ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ</b>                 |                           |               |               |               |               |
| <b>ПЛАВАННЯ ТА ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ</b>   |                           |               |               |               |               |
| Аквааеробіка                           | 8                         | 379           | 454           | 530           | 606           |
| Водні лижі                             | 5                         | 254           | 304           | 355           | 406           |
| Водне поло                             | 9                         | 429           | 514           | 600           | 689           |
| Плавання (0,4 км/г)                    | 3                         | 150           | 180           | 210           | 240           |
| Повільне плавання брасом               | 6                         | 280           | 336           | 392           | 448           |
| Плавання (2,4 км/г)                    | 7                         | 329           | 394           | 460           | 526           |
| Повільне плавання кролем               | 7                         | 350           | 420           | 490           | 560           |
| Плавання швидким кролем                | 8                         | 407           | 489           | 570           | 651           |
| <b>ЇЗДА І КАТАННЯ</b>                  |                           |               |               |               |               |
| Веслування академічне (4 км/г)         | 3                         | 150           | 180           | 210           | 240           |
| Веслування на каное (4 км/г)           | 3                         | 132           | 159           | 185           | 211           |
| Верховя їзда риссю                     | 6                         | 280           | 336           | 392           | 448           |
| Їзда на велосипеді (15 км/г)           | 5                         | 229           | 274           | 320           | 366           |
| Їзда на велосипеді (20 км/г)           | 8                         | 386           | 463           | 540           | 617           |
| Їзда на велосипеді (9 км/г)            | 3                         | 132           | 159           | 185           | 211           |
| Катання на ковзанах                    | 3                         | 160           | 192           | 224           | 256           |
| Катання на роликах                     | 4                         | 221           | 266           | 310           | 354           |
| Ходьба на лижах                        | 7                         | 346           | 416           | 485           | 554           |
| Спуск з гори на лижах                  | 5                         | 260           | 312           | 364           | 309           |
| Швидкісний біг на ковзанах             | 11                        | 550           | 660           | 770           | 880           |
| Фігурне катання                        | 4                         | 179           | 214           | 250           | 286           |
| <b>ЗАНЯТТЯ В ЗАЛІ</b>                  |                           |               |               |               |               |
| Заняття гімнастикою (легкі вправи)     | 3                         | 171           | 206           | 240           | 274           |
| Зарядка середньої інтенсивності        | 4                         | 214           | 257           | 300           | 343           |
| Заняття гімнастикою (енергійні вправи) | 7                         | 325           | 390           | 455           | 520           |
| Заняття аеробікою                      | 5                         | 260           | 312           | 364           | 416           |
| Заняття на еліптичному тренажері       | 7                         | 370           | 444           | 518           | 592           |
| Статична йога                          | 3                         | 160           | 192           | 224           | 258           |
| Стрибки через скакалку                 | 8                         | 386           | 463           | 540           | 617           |
| Силові тренування на тренажерах        | 7                         | 371           | 446           | 520           | 594           |
| Розтяжка                               | 2                         | 90            | 108           | 126           | 144           |

| <b>ІГРОВІ ТА ПАРНІ ВИДИ СПОРТУ</b>   |    |     |     |      |      |
|--------------------------------------|----|-----|-----|------|------|
| Бадмінтон (у напруженому темпі)      | 7  | 346 | 416 | 485  | 554  |
| Баскетбол                            | 5  | 271 | 326 | 380  | 434  |
| Бадмінтон (в помірному темпі)        | 4  | 182 | 219 | 255  | 291  |
| Боротьба                             | 16 | 800 | 960 | 1120 | 1280 |
| Волейбол                             | 4  | 182 | 219 | 255  | 291  |
| Гандбол                              | 7  | 346 | 416 | 485  | 554  |
| Настільний теніс (парний)            | 3  | 146 | 176 | 205  | 234  |
| Теніс                                | 6  | 290 | 348 | 406  | 464  |
| Футбол                               | 6  | 321 | 386 | 450  | 514  |
| Хокей                                | 4  | 220 | 264 | 308  | 352  |
| Хокей на траві                       | 7  | 350 | 420 | 490  | 560  |
| <b>ХОДЬБА ТА БІГ</b>                 |    |     |     |      |      |
| Спортивна ходьба                     | 6  | 297 | 357 | 416  | 475  |
| Біг (8 км/г)                         | 7  | 346 | 416 | 485  | 554  |
| Біг (16 км/г)                        | 11 | 536 | 643 | 750  | 857  |
| Біг по пересіченій місцевості        | 9  | 429 | 514 | 600  | 686  |
| Біг сходами вгору та вниз            | 8  | 386 | 463 | 540  | 617  |
| Біг вгору сходами                    | 13 | 643 | 771 | 900  | 1029 |
| <b>ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА РОЗВАГИ</b> |    |     |     |      |      |
| Заняття балетом                      | 11 | 536 | 643 | 750  | 857  |
| Танці високої інтенсивності          | 7  | 346 | 416 | 485  | 554  |
| Танці сучасні                        | 5  | 229 | 274 | 320  | 366  |
| Танці диско                          | 6  | 286 | 343 | 400  | 457  |
| Бальні танці                         | 4  | 196 | 236 | 275  | 314  |
| Танці повільні (вальс, танго)        | 3  | 143 | 171 | 200  | 229  |
| Повільна ходьба                      | 3  | 134 | 161 | 188  | 214  |
| Піший туризм (4 км/г)                | 3  | 168 | 201 | 235  | 269  |
| Піша прогулянка (швидкість 5,8 км/г) | 5  | 225 | 270 | 315  | 360  |
| Ходьба, 7,2 км/г                     | 6  | 280 | 336 | 392  | 309  |
| Ходьба у гору (уклін 15%, 3,8 км/г)  | 5  | 270 | 324 | 378  | 432  |
| Прогулянка з собакою                 | 3  | 143 | 171 | 200  | 229  |
| Шоппінг                              | 3  | 150 | 180 | 210  | 240  |
| Управління автомобілем               | 2  | 107 | 129 | 150  | 171  |
| Їзда на скутері або мотоциклі        | 3  | 160 | 192 | 224  | 256  |
| Рибалка                              | 2  | 86  | 103 | 120  | 137  |
| Дайвінг                              | 5  | 257 | 309 | 360  | 411  |
| Боулінг                              | 4  | 180 | 216 | 252  | 288  |
| Альпінізм                            | 7  | 324 | 388 | 453  | 518  |

| <b>ДОГЛЯД ЗА ДІТЬМИ</b>              |   |     |     |     |     |
|--------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| Гра з дитиною сидячі                 | 2 | 101 | 121 | 141 | 161 |
| Купання дитини                       | 3 | 134 | 161 | 188 | 215 |
| Перенесення маленьких дітей на руках | 3 | 134 | 161 | 188 | 216 |
| Гра з дітьми з ходьбою та бігом      | 4 | 201 | 241 | 281 | 321 |
| Гра з дитиною (середня активність)   | 4 | 201 | 241 | 281 | 321 |
| Гра з дитиною (высока активність)    | 5 | 268 | 321 | 375 | 429 |
| Прогулянка з коляскою                | 2 | 108 | 129 | 151 | 173 |
| Прогулянка з дитиною у парку         | 4 | 179 | 214 | 250 | 286 |
| <b>ДОМАШНЯ РОБОТА</b>                |   |     |     |     |     |
| Миття вікон                          | 4 | 200 | 240 | 280 | 320 |
| Чищення килимів пилососом            | 3 | 146 | 176 | 205 | 234 |
| Витирання пилу                       | 1 | 57  | 69  | 80  | 91  |
| Приготування їжі                     | 1 | 57  | 69  | 80  | 91  |
| Прасування білизни (стоячи)          | 2 | 104 | 124 | 145 | 166 |
| Миття посуду                         | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| Легке прибирання                     | 3 | 171 | 206 | 240 | 274 |
| Підмітання                           | 2 | 121 | 145 | 169 | 193 |
| Чищення сантехніки                   | 4 | 196 | 236 | 275 | 314 |
| <b>ПРОФЕСІЇ І ЗАНЯТТЯ</b>            |   |     |     |     |     |
| Спів                                 | 2 | 86  | 103 | 120 | 137 |
| Гра на гітарі стоячи                 | 3 | 144 | 173 | 202 | 231 |
| Гра на гітарі сидячи                 | 1 | 72  | 87  | 101 | 115 |
| Гра на піаніно                       | 2 | 108 | 129 | 151 | 173 |
| Робота пильщика дрів                 | 7 | 343 | 411 | 480 | 549 |
| Робота каменяра                      | 6 | 286 | 343 | 400 | 457 |
| Колка дрів                           | 4 | 214 | 257 | 300 | 343 |
| Робота масажистом                    | 4 | 210 | 252 | 294 | 336 |
| Робота столяра або металіста         | 3 | 171 | 206 | 240 | 274 |
| Робота чоботаря                      | 3 | 129 | 154 | 180 | 206 |
| Робота палітурника                   | 2 | 121 | 146 | 170 | 194 |
| Укладання волосся                    | 2 | 101 | 121 | 141 | 161 |
| Ручне шиття                          | 2 | 79  | 94  | 110 | 126 |
| В'язання                             | 2 | 86  | 103 | 120 | 137 |
| Читання в голос                      | 2 | 79  | 94  | 110 | 126 |
| Робота за комп'ютером                | 1 | 72  | 87  | 101 | 115 |
| Швидкий набір тексту на клавіатурі   | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| Робота в офісі                       | 1 | 62  | 75  | 87  | 99  |
| Заняття в аудиторії, урок            | 1 | 57  | 69  | 80  | 91  |

| <b>РОБОТА У САДУ</b>             |   |     |     |     |     |
|----------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| Спокійна робота у саду           | 2 | 96  | 116 | 135 | 154 |
| Стрижка газону                   | 3 | 143 | 171 | 200 | 229 |
| Прополка нових бур'янів          | 3 | 164 | 197 | 230 | 263 |
| Скопування грядок                | 5 | 229 | 274 | 320 | 366 |
| Збір плодів                      | 5 | 229 | 274 | 320 | 366 |
| Висмикування торішньої трави     | 4 | 214 | 257 | 300 | 343 |
| Косовиця трави                   | 4 | 200 | 240 | 280 | 320 |
| <b>ВІДПОЧИНОК, ГІГІЄНА, ЇЖА</b>  |   |     |     |     |     |
| Сон                              | 1 | 32  | 39  | 45  | 51  |
| Лежання без сну                  | 1 | 55  | 66  | 77  | 88  |
| Секс (пасивний)                  | 1 | 54  | 64  | 75  | 86  |
| Секс (активний)                  | 2 | 107 | 129 | 150 | 171 |
| Сидіння у покої                  | 1 | 72  | 86  | 100 | 114 |
| Їда стоячи                       | 1 | 66  | 80  | 93  | 106 |
| Особиста гігієна                 | 1 | 66  | 80  | 93  | 106 |
| Прийняття душу                   | 1 | 66  | 80  | 93  | 106 |
| Розмова під час їди              | 1 | 66  | 80  | 93  | 106 |
| Одягання та роздягання, примірка | 2 | 86  | 103 | 120 | 137 |





Наукове видання  
(українською мовою)

Синюгіна Марія Борисівна  
Літвінова-Головань Ольга Павлівна  
Царенко Катерина Валеріївна

## **ЩОДЕННИК З ФІТНЕСУ**

Науково-практичний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
напряму підготовки «Фізичне виховання», «Спорт»,  
«Здоров'я людини»

Рецензенти: *Дорошенко Е.Ю., Сватъєв А.В.*  
Відповідальний за випуск *М.Б. Синюгіна*  
Коректор: *Н.А. Островська*