

Тренер: план и запись тренировок

Когда нужно

- «Есть бот-тренер? Как подключиться?»
- «Хочу начать тренироваться, составь план»
- «Сегодня в зал — что делать?»
- «Какая у меня следующая тренировка?»
- «Как записать, что я сделал?»
- «Где посмотреть прошлую тренировку и веса?»
- «Тренажёр занят — чем заменить?»
- «Почему тренер не прибавил мне вес?»
- «Поменяй вес на сегодня»
- «Сколько я жал в прошлый раз?»
- «Забыл нажать „Завершить“ — тренировка пропала?»
- «Болит, когда делаю упражнение, — что делать?»
- «Пропустил неделю — с чего продолжать?»
- «Две недели не тренировался — сразу на прежние веса?»
- «Почему после отпуска веса стали меньше?»
- «Хочу сегодня другую тренировку»
- «Telegram не открывается — как написать тренеру?»
- «Хочу заниматься 3 раза в неделю — сделай программу»
- «Программа закончилась — что дальше?»
- «Хочу тренироваться и дома, и в зале — одной программой»
- «Не попал в зал — что делать дома?»
- «Какие есть программы тренировок?»
- «Хочу сменить программу на другую»
- «Замени в программе жим ногами на выпады»
- «Убери из программы супермена»
- «Сделай 4 подхода вместо 3»
- «Верни программу как было»
- «Хочу свою программу: 30 минут, акцент на спину»
- «Хочу бегать — как записать пробежку?»
- «Как тренер считает темп и прибавляет беговой объём?»

Что даёт

Личный тренер в Telegram — бот @coach_rise_bot. Он знает, чего вы хотите добиться, что со здоровьем и что есть в зале и дома, и составляет план — для зала, для дома или оба. Подходы вы отмечаете с телефона прямо на тренировке, а по понедельникам тренер смотрит записанное и меняет веса и повторы: взяли легко — прибавит, результат просел — снизит, далось на пределе — обычно оставит.

Как сделать

1. **Подключиться.** Бот отвечает только тем, кого добавили, — попросите Антона.
2. **Знакомство.** Откройте @coach_rise_bot и нажмите «Старт». Тренер задаст вопросы по одному: чего хотите добиться; возраст, рост и вес; травмы, болезни и лекарства, которые принимаете (достаточно назвать — советов по ним тренер не даёт); что есть в зале и дома; сколько дней в неделю готовы заниматься. Потом попросит простой тест — отжимания, приседания и планку; его можно прислать позже.
3. **План.** Через пару минут после последнего ответа в чат придут план и **личная ссылка на запись тренировок**. Ссылку никому не пересылайте: по ней без пароля открываются ваши тренировки, веса и заметки о самочувствии. Минут через 10 следом придёт программа на месяц по дням (шаг 5), и логгер сам переключится на неё.
4. **Тренировка.** Откройте ссылку → «► Сегодня» (или зал / дом). Сначала откроется **план на сегодня**: какие упражнения входят, у каждого — цель, отдых и **прошлый раз** (что сделали в последний раз и когда; если делали только в другом месте — с пометкой «дом» или «зал»). Веса и повторы можно поправить заранее (–/+ или тап по числу), «↔ аналог» — заменить упражнение, если тренажёр занят или нужен другой вариант. Правки до старта — это план, а не сделанные подходы: плеер начнёт с них. Затем «► Начать тренировку» — экран ведёт по подходам:
 - вес и повторы — кнопками – / + или тапом по числу, чтобы ввести вручную;
 - под названием — «прошлый раз»: подходы последней тренировки этого упражнения;
 - упражнение на время (планка и т. п.) — кнопка «► 30 сек»: сначала 3 секунды встать в позицию, по сигналу пошёл отсчёт удержания;
 - «✓ Сделал — отдых» запускает отсчёт; пока он идёт, видно следующее упражнение и его вес — успеете подготовить тренажёр. Отдых зависит от упражнения: пресс, планка и другие удержания — 45 с, небольшие мышцы (икры, сгибания, бицепс) — 60 с, базовые (жимы, тяги, приседания) — 2 мин в зале и 1,5 мин дома. В круговой тренировке дома отдых только между кругами;
 - тап по картинке или названию — как выполнять упражнение;
 - тренажёр занят — «↔ аналог» рядом с номером подхода, если такая кнопка есть; нет — спросите тренера в чате. Аналог — другое упражнение на те же

мышцы, а не то же самое под другим названием: в «↔» нет двух вариантов с одной картинкой. В «↔» — аналоги тренера и упражнения из каталога на то же движение, которые можно сделать в этом месте (дома — без тренажёров).

Если вы жаловались тренеру на колено, плечо, локоть или поясницу, упражнения, которые их нагружают, в «↔» не попадут. Сделали аналог — в понедельник тренер даст ему свою цель. Тап по картинке — как выполнять; картинки из открытых каталогов (everkinetic, Wikimedia Commons, wger), внизу — автор и лицензия. Мало вариантов — попросите тренера подобрать замену. У аналога свой вес: из плана или с прошлого раза. Если делаете его впервые, вес будет 0 — выставьте свой;

- «← назад» возвращает к прошлому подходу, «вперёд →» — обратно, ничего не стирая. «Пропустить →» ставит подходу 0;
- введённое сохраняется по ходу: закрылась вкладка или сел телефон — откройте ссылку снова и продолжите с того же подхода.
- Сделали подход сверх плана — на последнем подходе упражнения нажмите «+ ещё подход»: появится следующий с тем же весом, поправьте и отметьте «✓ Сделал». В записи тренировки он будет вместе с остальными.
- «□ Главная» вверху любого экрана возвращает на первый экран; в плеере — «□ главная» в верхней строке. Тренировка при этом не пропадает: откройте её снова и продолжите с того же подхода.

5. **Программа на месяц.** Программа одна на всё: у каждой тренировки своё место — зал или дом. **Выбрать готовую** — «□ Программы» на первом экране: витрина из 11 направлений (8 из них сочетают зал и дом), сверху — что рекомендует тренер и почему. Нажали карточку → поправьте, сколько раз в неделю в зале и дома, при желании допишите пожелание → «Собрать программу»: тренер соберёт её под вас (ваши веса, ограничения, инвентарь) примерно за 2 минуты, итог придёт в «□ Тренер». Пока тренер собирает, на первом экране и в «Программах» висит «□ Собираю новую программу»; когда готово — один раз «□ Новая программа: ...», и «► Сегодня» уже из неё. Прежняя программа уйдёт в архив, история и веса сохранятся. **Своя программа** — там же «☞ Своя программа»: 7 коротких вопросов по одному на экран (цели, где и сколько раз в неделю, сколько минут, акцент, интенсивность, сколько недель, пожелания) → «Собрать программу». Про здоровье и инвентарь опрос не спрашивает — тренер это уже знает; следующие блоки он соберёт в том же направлении. **Или попросите тренера в чате:** «сделай программу: дом 2, зал 1» — он уточнит, сколько раз в неделю и где (всего до 5), и пожелания, соберёт программу за 5–10 минут и пришлёт в тот же чат. Блок на 3–8 недель: тренировки А, В..., у недель фазы — «база», «объём», последняя «разгрузка». На первом экране логгера — «► **Сегодня: В — ...**» с местом и неделей; нажали — открылась нужная тренировка. Не попали в зал — «Другая на сегодня» покажет тренировку для дома. Неделя засчитывается по числу тренировок: сделали домашнюю вместо зальной — неделя всё равно идёт, ходите только в зал — программа идёт в вашем темпе, пропуск ничего не сжигает. Веса тренер берёт из того, что вы реально поднимали; в неделю, где повторов меньше, вес будет чуть больше — он пересчитан, менять не нужно. Последняя тренировка блока сделана — утром следующего дня тренер сам соберёт следующий блок по вашим записям и пришлёт в чат; просить не нужно.

6. **После перерыва.** Не тренировались 9 дней и больше (зал, дом и бег считаются вместе) — первые тренировки после перерыва облегчённые. Утром тренер решает, насколько: обычно 2 тренировки с весом и объёмом $\times 0.8$, после долгого перерыва — больше и легче. Он пишет об этом в чат. В логгере у такой тренировки в заголовке «после перерыва», под ним — какая она по счёту из облегчённых. Программа продолжается с того же места: перерыв её не сжигает. Веса облегчённых тренировок понедельничным пересчётом не двигает.
7. **Поменять программу, не пересобирая.** Заменить, убрать или добавить упражнение, поменять число подходов можно двумя способами. Первый — напишите тренеру: «в В замени жим ногами на выпады». Второй — в логгере « Программы» → « Править программу». Правка применяется сразу, позиция в программе и веса остаются. На что заменить — из программы, аналогов упражнений и каталога. Ответ «Поменял / Не применил» пишет программа, а не тренер. Если не применилось — там же написано почему: запрещено врачом, нет железа дома, это аналог упражнения, которое уже стоит в тренировке, или в тренировке останется меньше двух упражнений. Вернуть как было — «отмени правку» тренеру или « Отменить» в редакторе (последняя правка). Недели и фазы в редакторе только для просмотра: их меняет тренер.
8. **Бег.** Бег — третье место наравне с залом и домом: выберите на витрине «Бег и жиросжигание», «Гибрид: зал + бег» или «Бег с нуля», или поставьте бег в опросе («бег 1»). Бывает трёх видов: лёгкий (по времени, разговорный темп), интервалы (например, 6×400 м, между ними 200 м шагом) и длинный (по дистанции); новичку — бег-шаг (1 мин бегом / 2 мин шагом). Бегайте с часами или телефоном как обычно, а после пробежки откройте в логгере « Сегодня...» и впишите дистанцию и время (для интервалов — сколько отрезков сделали), отметьте, как далось. Темп посчитается сам. По понедельникам объём растёт не больше чем на 10% в неделю (или +1 отрезок), если далось легко; тяжело — держим; не добежали — шаг назад.
9. **В конце** — экран «Как далось?»: оцените каждое упражнение (10 — больше ни одного повтора не сделать, 7 — могли бы ещё три), при желании напишите заметку о самочувствии и нажмите «Завершить тренировку».

Прошлые тренировки — кнопка « История»: последние 30, с упражнениями, весами, оценками и заметками. По понедельникам в 06:00 по Москве тренер присылает в чат обзор недели и новые веса и повторы. Вопросы — самочувствие, замена упражнения, «что делать сегодня» — пишите тренеру обычными словами: в Telegram или прямо в логгере — « Тренер» на первом экране по вашей ссылке. Это один и тот же тренер и один разговор: в логгере видны и сообщения из Telegram. Ответ приходит в тот канал, где спросили, обычно за минуту-две. Только текстом: голосовые и фото бот не читает.

Если не сработало

- **Бот молчит после «Старт»** — скорее всего, вас подключили с другим аккаунтом Telegram. Напишите Антону, с какого аккаунта нажимали.

- **Пришло «План соберу чуть позже»** — ответы сохранены, но план не собрался с первого раза. Тренер сам попробует ещё дважды, через 10 и 20 минут; писать ничего не нужно. Не вышло и тогда — придёт «План собрать не получилось — передал Антону»: Антону ушло сообщение, план он соберёт и пришлёт в этот же чат.
- **Записали не то или отправили тренировку дважды** — в тот же день нажмите на первом экране «✓ Сегодня: ... (исправить)». Поправьте цифры и нажмите внизу «Сохранить исправление ✓». Запись дня заменится целиком, второй тренировки не появится, поэтому внесите все упражнения, а не только исправленное. На форме об этом предупреждает жёлтая плашка «Сегодня уже записано».
- **Забыли нажать «Завершить»** — на первом экране будет жёлтая плашка «Незаконченная тренировка от ...». «Записать за ...» — в историю уйдут пройденные подходы за тот день, «Выбросить» — удалить. Не открывали ссылку до понедельника — пересчёт запишет пройденное сам.
- **Болит при упражнении** — напишите тренеру в чат, что и где болит. Он снимет упражнение с плана сразу, на следующей тренировке его не будет, а вернёт его понедельничным пересчётом, когда жалоба уйдёт. Острая боль, боль в груди или головокружение — тренировку прекратить и к врачу.
- **Блок пройден, а нового нет** — новый блок собирается утром, около 05:30 по Москве. До этого логгер показывает обычный план: тренироваться можно, запись не пропадёт. Не пришёл до вечера — напишите тренеру «сделай программу в зал на 3 дня». Пришёл тот же блок с пометкой «повторяем прошлый блок» — тренер в то утро не ответил; веса в нём уже ваши новые.
- **Логгер предлагает не ту тренировку программы** — выберите нужную по ссылке «Другая на сегодня». Записанная тренировка засчитывается неделе, на следующий раз логгер предложит следующую по порядку. Старая закладка ведёт на тренировку текущей недели, а не той, что была в закладке. Тренировку сегодня уже записали — на первом экране «✓ Сегодня: ... (исправить)»: исправление заменит запись, вторую тренировку в том же месте в тот же день логгер не предлагает. Кнопка места (зал или дом) после записи показывает **следующую** тренировку — «дальше · В — ...»: её можно посмотреть заранее, упражнения и веса, а начать — со следующего дня.
- **Вес не прибавился** — тренер прибавляет, только если в последней тренировке недели вы сделали норму во всех подходах. Упражнение не записано или далось на 8 и выше — вес обычно остаётся прежним. Подняли **больше цели** — в понедельник цель станет такой, какой вы её сделали.
- **Вместо веса — «подбери вес»** — это упражнение (или замену «↔») вы ещё не делали, тренер вес не угадывает. Поставьте вес, с которым делаете, — после тренировки он станет целью. Упражнения без веса (икры у стены, выпады без веса) берут повторы из прошлого раза.
- **Вес на сегодня не тот** — напишите тренеру «поменяй вес жима на 10 кг». Он меняет цель сразу, план на сегодня в логгере покажет её при следующем открытии. Поднять может до того, что вы уже делали, или на два шага выше цели; больше — после тренировки, по факту. Ответ «Поменял цели» пишет система — нет его, значит, цель не менялась. Вернуть как было — «отмени правку».
- **Тренер обещает записать тренировку со слов** — так он не умеет: отмечайте подходы в логгере («✓ Сделал»). Логгер не открывается — напишите Антону.

- **Подходов или кругов стало меньше, веса прежние** — это разгрузочная неделя, чтобы тело отдохнуло. Она бывает после четырёх недель, в которые вы тренировались (пропущенные не считаются). Через неделю всё вернётся.
 - **После перерыва вернулись раньше утреннего сообщения тренера** — логгер облегчит сам по правилу (2 тренировки $\times 0.8$) с пометкой «тренер посмотрит утром». Утром тренер решит, сколько облегчённых осталось. Слишком легко или тяжело — напишите тренеру в чат.
 - **Тренер предлагает то, что запретил врач** — напишите Антону, что именно запрещено. Запрет впишем в ваш план, и тренер больше не сможет поставить это упражнение ни в тренировку, ни в замену, какую бы модель ни поставили.
 - **Тренер снова задаёт вопросы знакомства** — напишите Антону: тренер не видит вашего профиля.
 - **Вопрос про лекарства или дозы** — тренер не отвечает на него по существу: это к врачу, который назначил.
-

Revision #25

Created 2026-09-28 16:54:30 UTC by Anton Shchepelin

Updated 2026-10-14 06:00:34 UTC by Anton Shchepelin