

Аудит тренировочной программы: ромбовидные и руки

Полный PDF-аудит на русском языке: нормализация программы, V1-метрики, таблицы, графики, выводы с важностью и уверенностью, рекомендации-правки и блок техник интенсивности для ног и верха тела.

ПРОФИЛЬ

**Мужчина,
34**

180 см, 92 кг

УРОВЕНЬ

Профессиональный

15 лет опыта в зале

НЕДЕЛЯ

**4
тренировки**

Дни 1, 3, 5, 6

ОБЪЕМ

**72
подхода**

рабочие подходы

ПАРАМЕТР	ЗНАЧЕНИЕ	КОММЕНТАРИЙ
Цель	Сбалансированная программа с акцентом на ромбовидные мышцы и руки	Аудит проверяет не только объем, но и частоту, специфичность, баланс антагонистов и SFR.
Оборудование	Хаммеры, тренажеры, блоки/кроссовер, смит, жим ногами, гантели	Оборудование достаточное для точной работы по ромбовидным и рукам.
Ограничения данных	Нет RIR/RPE, рабочих весов, отдыха, истории травм и мезоцикла	Выводы по объему и структуре уверенные; выводы по интенсивности и восстановлению имеют пониженную уверенность.

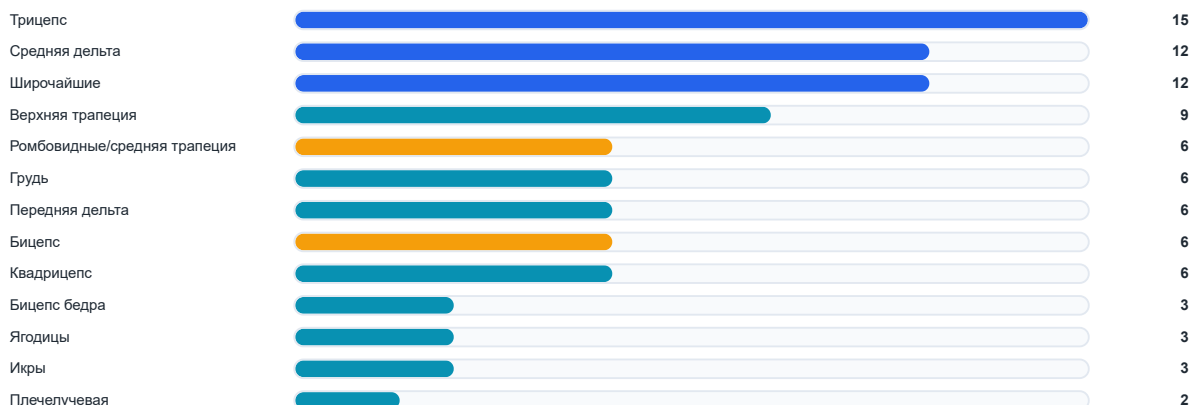
1-4. Соответствие цели и главные выводы

<p>ОЦЕНКА СООТВЕТСТВИЯ</p> <p>6/10</p> <p>структура рабочая, но не точна под цель</p>	<p>РОМБОВИДНЫЕ</p> <p>6 прямых</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>БИЦЕПС/ТРИЦЕПС</p> <p>6 / 15</p> <p>перекос в трицепс</p>	<p>НОГИ</p> <p>12</p> <p>ПОДХОДОВ</p> <p>поддержание, не баланс</p>
--	---	---	---

Программа имеет хорошую базу из стабильных тренажерных движений и умеренно реалистичный график 4 дня в неделю. Главный конфликт с заявленной целью: акцент на ромбовидные мышцы и руки не отражен в частоте и распределении объема. Ромбовидные получают в основном один день, а руки смещены в сторону трицепса.

Вывод	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	ПОЯСНЕНИЕ
Ромбовидные не получают достаточную частоту для заявленного акцента	Высокая	Высокая	Прямые подходы на ромбовидные/среднюю трапецию есть только в день 3: 6 прямых подходов плюс вторичный вклад от вертикальных тяг. Для профессионального спортсмена и приоритетной мышцы это выглядит как недочет частоты и специфичности.
Руки распределены асимметрично: трицепс заметно выше бицепса	Высокая	Высокая	Трицепс получает 15 прямых подходов в неделю, бицепс - 6 прямых подходов плюс вторичный вклад от тяг. Для цели с акцентом на руки это не сбалансированная структура.
Плечевой пояс перегружен передней/средней дельтой относительно задней дельты и горизонтальной тяги	Средняя	Высокая	Средняя дельта получает 12 прямых подходов, передняя дельта - 6 прямых подходов плюс жимы. Задняя дельта не имеет прямой работы, а горизонтальная тяга представлена только 3 подходами.
Ноги присутствуют, но блок задней цепи неполный	Средняя	Высокая	Квадрицепс получает 6 прямых подходов, бицепс бедра 3, ягодицы 3. Нет паттерна разгибания таза и нет второго коленно-доминантного базового блока, поэтому нижняя часть тела выглядит как поддержание, а не сбалансированная часть программы.
Нет правил прогрессии, RIR и deload	Высокая	Средняя	Подходы и повторы указаны, но нет рабочих весов, RIR/RPE, правил увеличения нагрузки, правил разгрузки и приоритетов при пропуске дня. Для спортсмена с 15 годами стажа это критично для управляемости программы.

5. Объем по мышечным группам



МЫШЦА	ПРЯМЫЕ ПОДХОДЫ	ВТОРИЧНЫЙ ВКЛАД	ЧАСТОТА	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Средняя дельта	12	3	2	Высокий объем	Низкая	Высокая
Трицепс	15	4.5	2	Выше бицепса	Низкая	Высокая
Широчайшие	12	0	1	Высокий объем	Низкая	Высокая
Ромбовидные/средняя трапеция	6	3	1	Приоритет, частота низкая	Высокая	Высокая
Грудь	6	0	1	Умеренно	Низкая	Высокая
Передняя дельта	6	1.5	2	Умеренно	Низкая	Высокая
Бицепс	6	6	2	Для цели мало прямого объема	Высокая	Высокая
Верхняя трапеция	9	0	3	Умеренно	Низкая	Высокая
Квадрицепс	6	0	1	Умеренно	Низкая	Высокая
Бицепс бедра	3	1	1	Низко/поддержание	Средняя	Высокая
Ягодицы	3	0	1	Низко/поддержание	Средняя	Высокая
Икры	3	0	1	Низко/поддержание	Низкая	Высокая
Плечелучевая	2	0	1	Низко/поддержание	Низкая	Высокая
Задняя дельта	0	1.5	1	Нет прямой работы	Средняя	Высокая

Ключевой вывод: приоритетные ромбовидные имеют умеренный прямой объем, но недостаточную частоту. Бицепс заметно ниже трицепса, что противоречит цели "руки".

6-9. Качество выбора упражнений и фазы стимула

Покрывтие паттернов движения



- горизонтальный жим: 3
- вертикальный жим: 6
- горизонтальная тяга: 3
- вертикальная тяга: 9
- ретракция лопаток: 3
- отведение плеча: 12
- разгибание локтя: 15
- сгибание локтя: 6
- горизонтальное приведение плеча: 3
- присед/жим ногами: 3
- разгибание колена: 3
- сгибание колена: 3
- подъем на носки: 3

ПАТТЕРН	ПОДХОДЫ	МАРКЕР	УВЕРЕННОСТЬ
горизонтальный жим	3	Низкая	Высокая
вертикальный жим	6	Низкая	Высокая
горизонтальная тяга	3	Низкая	Высокая
вертикальная тяга	9	Низкая	Высокая
ретракция лопаток	3	Низкая	Высокая
отведение плеча	12	Низкая	Высокая
разгибание локтя	15	Низкая	Высокая
сгибание локтя	6	Низкая	Высокая
горизонтальное приведение плеча	3	Низкая	Высокая
присед/жим ногами	3	Низкая	Высокая
разгибание колена	3	Низкая	Высокая
сгибание колена	3	Низкая	Высокая
подъем на носки	3	Низкая	Высокая
наклон/разгибание таза	0	Средняя	Высокая
кор	0	Средняя	Высокая
переноска	0	Средняя	Высокая

Пояснение к графику: названия паттернов и значения вынесены под график в легенду, чтобы сегменты не перекрывали друг друга.

6-9. Баланс фаз стимула: верх и приоритетные зоны

МЫШЦА	ПОДХОДЫ ПО ФАЗАМ	ДОМИНИРУЮЩАЯ ФАЗА	ТИП ОБЪЕМА	УВЕРЕННОСТЬ
Средняя дельта	Растянутая: 6 Средняя: 0 Сокращенная: 6 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (50%)	10+	Средняя
Трицепс	Растянутая: 9 Средняя: 0 Сокращенная: 6 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (60%)	10+	Средняя
Широчайшие	Растянутая: 9 Средняя: 3 Сокращенная: 0 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (75%)	10+	Средняя
Ромбовидные/средняя трапеция	Растянутая: 0 Средняя: 3 Сокращенная: 3 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Средняя (50%)	5-9	Средняя
Грудь	Растянутая: 3 Средняя: 3 Сокращенная: 0 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (50%)	5-9	Средняя
Передняя дельта	Растянутая: 0 Средняя: 0 Сокращенная: 0 Смешанная: 6 Неизвестно: 0	Смешанная (100%)	5-9	Средняя
Бицепс	Растянутая: 2 Средняя: 2 Сокращенная: 2 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (33%)	5-9	Средняя

6-9. Баланс фаз стимула: низ и прочие зоны

МЫШЦА	ПОДХОДЫ ПО ФАЗАМ	ДОМИНИРУЮЩАЯ ФАЗА	ТИП ОБЪЕМА	УВЕРЕННОСТЬ
Верхняя трапеция	Растянутая: 6 Средняя: 0 Сокращенная: 3 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Растянутая (67%)	5-9	Средняя
Квадрицепс	Растянутая: 1 Средняя: 0 Сокращенная: 3 Смешанная: 2 Неизвестно: 0	Сокращенная (50%)	5-9	Средняя
Бицепс бедра	Растянутая: 0 Средняя: 0 Сокращенная: 3 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Сокращенная (100%)	<5	Средняя
Ягодицы	Растянутая: 1 Средняя: 0 Сокращенная: 0 Смешанная: 2 Неизвестно: 0	Смешанная (67%)	<5	Средняя
Икры	Растянутая: 0 Средняя: 0 Сокращенная: 0 Смешанная: 3 Неизвестно: 0	Смешанная (100%)	<5	Средняя
Плечелучевая	Растянутая: 0 Средняя: 2 Сокращенная: 0 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Средняя (100%)	<5	Средняя
Задняя дельта	Растянутая: 0 Средняя: 0 Сокращенная: 0 Смешанная: 0 Неизвестно: 0	Нет прямых подходов	<5	Высокая

Интерпретация: программа хорошо использует тренажеры и кроссовер, но для цели по ромбовидным не хватает второй горизонтальной тяги/ретракции лопаток. Задняя дельта отсутствует как прямой элемент.

10-12. Распределение интенсивности, схемы подходов и близость к отказу

Распределение по зонам повторений



1-6: 3 7-10: 48 11-15: 18 16+: 3 Неизвестно: 0

Типы схем

СХЕМА	ПОДХОДЫ
обычные подходы	66
superset	6

Модальность

ТИП ОБОРУДОВАНИЯ	ПОДХОДЫ
хаммер	12
тренажер	22
кроссовер	10
блок	18
гантели	3
вес тела	3
свободный вес	3
смит	1

МЕТРИКА	РЕЗУЛЬТАТ	ОЦЕНКА	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Тяжелая/средняя/легкая зона	Есть 3 тяжелых подхода 4-6 повторов, основная масса работы в 7-15 повторениях	Подходит для гипертрофии, но нет %1RM/RIR	Средняя	Средняя
Близость к отказу	Не указана	Нельзя понять, являются ли подходы рабочими по усилию	Высокая	Низкая
Тип схемы подходов	Обычные подходы + один superset на спине	Схема понятна, но не встроена в прогрессию	Средняя	Высокая

13-15. Частота, окна восстановления и недельная усталость

Карта прямых подходов по дням

МЫШЦА	Д1	Д3	Д5	Д6	ЧАСТОТА
Ромбовидные/средняя трапеция	0	6	0	0	1x
Широчайшие	0	12	0	0	1x
Бицепс	0	0	6	0	2x
Трицепс	9	0	6	0	2x
Средняя дельта	6	0	6	0	2x
Квадрицепс	0	0	0	6	1x
Бицепс бедра	0	0	0	3	1x
Ягодицы	0	0	0	3	1x

Условный индекс усталости

День 1		40.4
День 3		29.4
День 5		25.8
День 6		18.3

ЗОНА	ОКНО ВОССТАНОВЛЕНИЯ	ОЦЕНКА	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Дельты/трицепс	День 1 -> день 5	Окно реалистичное, но недельный объем локально высок	Средняя	Высокая
Спина/ромбовидные	День 3 -> следующая неделя	Восстановления много, частота недостаточна для акцента	Высокая	Высокая
Ноги	День 6 -> следующая неделя	Восстановление достаточное, но стимул неполный	Средняя	Высокая

16-19. Периодизация, прогрессия, SFR и избыточный объем

МЕТРИКА	СТАТУС	ВЫВОД	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Структура микроцикла	4 дня: жимовой день, тяговый день, плечи/руки, ноги	Структура читается, но цель ромбовидные/руки реализована неполно	Средняя	Высокая
Прогрессия мезоцикла	Не указана	Нет правил повышения нагрузки или объема	Высокая	Средняя
Механизм deload	Не указан	Для профессионального спортсмена это значимый пробел	Высокая	Средняя
SFR	Большая доля тренажеров/блоков	Хорошо для бодибилдинга, но есть избыточное дублирование в дельтах/трицепсе	Средняя	Высокая
Избыточный объем	Вероятен в дублирующих махах и трицепс-блоках	Часть объема лучше перенести в ромбовидные/бицепс/заднюю дельту	Средняя	Средняя

Практический вывод: программа не нуждается в радикальной перестройке, но нуждается в перераспределении объема и в правилах прогрессии.

20-22. Баланс, антагонисты и индикаторы риска

Балансовые соотношения

СООТНОШЕНИЕ	РАСЧЕТ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Push : pull	Горизонтальный+вертикальный жим 9 vs тяги 15	Номинально pull выше, но горизонтальная тяга всего 3 подхода	Средняя	Высокая
Грудь : спина	Грудь 6 vs широчайшие 12 и ромбовидные 6	Спина есть, но акцент смещен в широчайшие, а не ромбовидные	Средняя	Высокая
Бицепс : трицепс	6 vs 15 прямых подходов	Для цели руки это главный перекос	Высокая	Высокая
Квадрицепс : бицепс бедра	6 vs 3 прямых подхода	Ноги поддерживаются, но задняя цепь недоабрана	Средняя	Высокая
Перед/середина/зад дельты	6 / 12 / 0 прямых подходов	Задняя дельта отсутствует как прямой паттерн	Средняя	Высокая

Индикаторы риска

ИНДИКАТОР	ДААННЫЕ	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	ДЕЙСТВИЕ
Приоритетная мышца тренируется 1 раз в неделю	Ромбовидные/средняя трапеция	Высокая	Высокая	Добавить вторую экспозицию на день 5.
Локтевая нагрузка смещена в разгибания	15 прямых подходов трицепса + жимы	Средняя	Высокая	Сократить один трицепс-вариант, добавить бицепс.
Нет прямой задней дельты	0 прямых подходов	Средняя	Высокая	Обратная бабочка или тяга каната к лицу.
Нет паттерна разгибания таза	День ног без румынской тяги/ гиперэкстензии	Средняя	Высокая	Добавить 2-3 подхода румынской тяги или гиперэкстензии.
Нет RIR/RPE и правил прогрессии	Все интенсивностные выводы ограничены	Высокая	Средняя	Ввести журналирование RIR и правил прогрессии.

23-28. Расписание, оборудование и удобство соблюдения

МЕТРИКА	РЕЗУЛЬТАТ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Дни в неделю vs цель	4 тренировки и 3 дня отдыха	Реалистично для продвинутого уровня и восстановления	Низкая	Высокая
Зависимость от оборудования	Требуется полноценный зал с хаммерами, блоками и тренажерами	Соответствует вводным данным: опытный спортсмен в зале	Низкая	Высокая
Когнитивная нагрузка	Средняя	Упражнения понятные, но нет правил прогрессии и приоритетов	Средняя	Высокая
Нагрузка журналирования	Сейчас низкая, но недостаточная	Нужно логировать вес, повторы, RIR, отдых и заметки по технике	Средняя	Высокая
Встроенная гибкость	Не указана	Нет замен упражнений и правил при пропуске дня	Средняя	Высокая

29-32. Рекомендации-правки

ИЗМЕНЕНИЕ	БЫЛО	СТАЛО	ЗАТРОНУТАЯ МЕТРИКА	ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ	ВАЖНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ
Добавить вторую экспозицию ромбовидных	Ромбовидные/средняя трапеция нагружаются в основном в день 3.	В день 5 перед руками добавить 3-4 подхода тяги с опорой грудью или тяги блока к груди с паузой 1 сек в сведении лопаток; убрать 3 подхода дублирующих махов/трапеций.	Частота, специфичность, баланс push/pull	Повышает прямую частоту приоритетной зоны до 2 раз в неделю без роста общей усталости.	Высокая	Высокая
Сбалансировать объем бицепса и трицепса	Трицепс 15 прямых подходов, бицепс 6 прямых подходов.	Оставить трицепс 9-12 подходов, бицепс поднять до 9-10 подходов: добавить 2-3 подхода сгибаний на наклонной скамье или в кроссовере.	Объем по мышцам, руки, SFR	Цель 'руки' становится симметричнее, а локтевая нагрузка распределяется логичнее.	Высокая	Высокая
Поставить заднюю дельту и нижнюю/среднюю трапецию в программу	Прямой работы на заднюю дельту нет.	Добавить обратную бабочку или тягу каната к лицу 3x12-20 в день 3 или 5; убрать один дублирующий вариант махов в стороны.	Антагонисты, выбор упражнений, индикаторы риска	Улучшает плечевой баланс и поддерживает цель по верхней спине.	Средняя	Высокая
Доработать день ног до сбалансированного минимума	6 подходов квадрицепса, 3 бицепса бедра, 3 ягодиц, без паттерна разгибания таза.	Добавить румынскую тягу или гиперэкстензию 2-3x6-10; присед в смите поднять до 2-3 подходов или поставить раньше в сессии.	Покрытие паттернов, баланс низа, SFR	Нижняя часть тела перестает быть случайным блоком и закрывает провал задней цепи.	Средняя	Средняя
Вести RIR-прогрессию и deload	Фиксированные подходы/повторы без правил.	Рабочие подходы держать в RIR 1-3; при достижении верхней границы повторов во всех подходах повышать нагрузку; deload каждые 4-6 недель или по падению результата.	Интенсивность, прогрессия, периодизация	Делает программу управляемой для продвинутого уровня.	Высокая	Средняя

Важно: эти изменения не применяются автоматически. Это формат правок: каждая правка должна быть подтверждена с учетом спортивного календаря, текущих рабочих весов и состояния суставов.

Техники интенсивности: ноги

Ноги не игнорируются: ниже отдельный superset и отдельный drop set для нижней части тела. Они добавлены как инструменты плотности/локального стимула, а не как автоматический рост недельного объема.

Ноги · Superset

Средняя Высокая

НАЗНАЧЕНИЕ

Разгибания ног 2x12-15 @RIR 1-2 + сгибания ног лежа 2x10-12 @RIR 1-2. Отдых 90-120 сек после сгибаний.

МЕСТО В ПРОГРАММЕ

День 6, после основного жима ногами/приседа в смите.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНО

Антагонистическая пара квадрицепс/бицепс бедра повышает плотность дня ног и добавляет баланс без высокой осевой нагрузки. Для текущей программы это лучше, чем добавлять еще одно тяжелое многосуставное упражнение, потому что нижний день уже стоит после объемного дня плеч/рук.

КОМПРОМИСС УСТАЛОСТИ / SFR

Локальная усталость ног растет, но системная цена умеренная. Не считать как бесплатный объем: это 2 прямых подхода на квадрицепс и 2 на бицепс бедра.

ЗАТРОНУТЫЕ МЕТРИКИ

Баланс ног, реалистичность расписания, SFR, объем по мышцам

ДОПУЩЕНИЯ

Тренажеры доступны; коленный сустав переносит разгибания; RIR можно отслеживать.

Ноги · Drop set

Средняя Средняя

НАЗНАЧЕНИЕ

Сгибания ног лежа: 1 рабочий подход 10-12 @RIR 0-1, снизить вес на 25-30%, выполнить еще 8-12 повторов без рывков.

МЕСТО В ПРОГРАММЕ

Финишер дня 6, 1 drop-set кластер в неделю.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНО

Бицепс бедра сейчас получает мало прямого объема. Drop set на сгибаниях ног дает локальный стимул с низким техническим риском и не требует тяжелой нагрузки на позвоночник.

КОМПРОМИСС УСТАЛОСТИ / SFR

Может усилить локальную болезненность бицепса бедра; не ставить перед спортивной работой, где нужна высокая скорость бега/прыжка.

ЗАТРОНУТЫЕ МЕТРИКИ

Объем бицепса бедра, близость к отказу, SFR

ДОПУЩЕНИЯ

Нет ограничений по задней поверхности бедра; есть возможность быстро сменить вес.

Техники интенсивности: верх тела

Верхний блок техник интенсивности направлен на заявленную цель: ромбовидные и руки. Он не заменяет нижний блок.

Верх тела · Superset

Высокая Высокая

НАЗНАЧЕНИЕ

Тяга блока к груди с паузой в сведении лопаток 3x10-12 @RIR 1-2 + сгибание на бицепс в кроссовере 3x10-12 @RIR 1-2. Отдых 120 сек после сгибаний.

МЕСТО В ПРОГРАММЕ

День 5, первым блоком перед дельтами и трицепсом.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНО

Пара закрывает две заявленные цели: ромбовидные получают вторую недельную экспозицию через горизонтальную тягу с ретракцией, а бицепс получает недостающий прямой объем. Ряд идет первым, чтобы сгибания не ухудшали качество тяги.

КОМПРОМИСС УСТАЛОСТИ / SFR

Хват и бицепс могут ограничить последующие упражнения на руки. Если тяга теряет качество, сгибание переносится после основных тяг.

ЗАТРОНУТЫЕ МЕТРИКИ

Ромбовидные, руки, частота, баланс push/pull

ДОПУЩЕНИЯ

Кроссовер/блок доступны; техника тяги с паузой в сведении лопаток контролируется.

Верх тела · Drop set

Средняя Средняя

НАЗНАЧЕНИЕ

Подъемы на бицепс в тренажере: 1 подход 8-10 @RIR 0-1, снизить вес на 20-30%, выполнить еще 8-12 повторов.

МЕСТО В ПРОГРАММЕ

День 5 после основного бицепс-блока, максимум 1 кластер в неделю.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНО

Бицепс недополучает прямой объем относительно трицепса. Тренажерное сгибание стабильно, поэтому drop set повышает локальную близость к отказу без большой системной усталости и без необходимости добавлять еще одно упражнение.

КОМПРОМИСС УСТАЛОСТИ / SFR

Повышает нагрузку на локтевые сгибатели; при дискомфорте заменить на обычный облегченный подход @RIR 2.

ЗАТРОНУТЫЕ МЕТРИКИ

Бицепс, близость к отказу, SFR, удобство соблюдения

ДОПУЩЕНИЯ

Нет боли в локте/предплечье; тренажер позволяет безопасно снизить вес.

Пробелы данных и уверенность

НЕДОСТАЮЩЕЕ ПОЛЕ	НА КАКИЕ МЕТРИКИ ВЛИЯЕТ	КАК СНИЖАЕТ УВЕРЕННОСТЬ	МОЖНО ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ АУДИТ
RIR/RPE по подходам	Интенсивность, близость к отказу, SFR	Уверенность ниже для выводов об отказе и усталости	Да
Рабочие веса и динамика результатов	%1RM, прогрессия, тяжелая/средняя/легкая зона	Нельзя точно оценить силовую интенсивность	Да
Отдых между подходами	Плотность, SFR, реалистичность расписания	Уверенность ниже для выводов о плотности работы	Да
История травм/ограничений	Индикаторы риска, техники интенсивности	Нужна осторожность с локтями, плечами и задней поверхностью бедра	Да
Спортивный календарь	Реалистичность восстановления, deload, приоритеты недели	Неясно, где ставить разгрузки вокруг соревнований/сборов	Да
Мезоцикл на 4-8 недель	Периодизация и прогрессия	Оценен только один микроцикл	Да

Заметки по уверенности

КАТЕГОРИЯ	УРОВЕНЬ	ПРИЧИНА
Объем, частота, выбор упражнений	Высокая	Упражнения, подходы и повторы указаны достаточно подробно.
Интенсивность и близость к отказу	Низкая/средняя	Нет RIR/RPE, рабочих весов и данных по выполнению.
Периодизация	Средняя	Дан только один микроцикл, мезоцикл не описан.
Риск-индикаторы	Средняя	Нет истории ограничений и спортивного календаря.

Приложение А. Нормализованная программа

ДЕНЬ	РАБОЧИЕ ПОДХОДЫ	УПРАЖНЕНИЯ
День 1	24 подходов	Жим в горизонтальном хаммере на грудь - 3x6, 5, 4 Сведения в тренажере на грудь - 3x10-8 Жим на дельты в хаммере - 3x10-8 Махи в стороны в тренажере - 3x15-12 Махи в кроссовере одной рукой снизу - 3x10-8 Трицепс с тросом на блоке двумя руками - 3x15-12 Трицепс на блоке из-за головы - 3x10 Французский жим гантелей двумя руками - 3x10
День 3	15 подходов	Вертикальная тяга в хаммере одной рукой - 3x8-6 Тяга верхнего блока узкой рукояткой - 3x8 Тяга горизонтального блока с наклоном вниз - 3x10 Частичные подтягивания в растянутой позиции - 3x8 Шраги в наклоне - 3x15
День 5	21 подходов	Жим на дельты в хаммере - 3x10-8 Махи в стороны в тренажере - 3x15-12 Махи в кроссовере одной рукой снизу - 3x10-8 Трицепс с тросом на блоке двумя руками - 3x15-12 Трицепс на блоке из-за головы - 3x10 Подъемы на бицепс в тренажере - 2x10-8 Сгибания на бицепс в кроссовере руки в стороны - 2x10 Молот с канатом в кроссовере - 2x10
День 6	12 подходов	Разгибания в тренажере - 3x26, 17, 10 Жим ногами горизонтальной платформы - 2x10-8 Сгибания ног лежа - 3x12-10 Подъемы на носки стоя в тренажере - 3x10 Присед в смите - 1x10

Правила подсчета

ПРАВИЛО	ПРИМЕНЕНИЕ
Рабочий подход	Каждый указанный рабочий подход считается 1 подходом; разминочные подходы не добавлялись.
Вторичный вклад	Вторичные мышцы показаны отдельно как 0.5 подхода для контекста, но не смешаны с прямым объемом.
Superset	Оба упражнения superset считаются отдельно по подходам и усталости.

Вариант 1. Сбалансированный 4-дневный сплит без роста количества дней

Цель варианта - сохранить 4 тренировки, усилить ромбовидные до 2 экспозиций в неделю, выровнять бицепс/трицепс и закрыть заднюю дельту без резкого роста общего объема.

ДЕНЬ	ФОКУС	УЛУЧШЕННАЯ СТРУКТУРА
День 1	Жимовой верх	Жим в горизонтальном хаммере 3x5-8 @RIR 1-2 Сведения в тренажере 2x8-12 @RIR 1-2 Жим на дельты в хаммере 2x8-10 @RIR 1-2 Махи в стороны в тренажере 3x12-15 @RIR 1-2 Трицепс с тросом 3x10-15 @RIR 1-2 Трицепс из-за головы на блоке 2x10-12 @RIR 1-2
День 3	Спина с приоритетом ромбовидных	Тяга с опорой грудью или горизонтальный блок к груди 4x8-12 @RIR 1-2, пауза в сведении лопаток Вертикальная тяга в хаммере одной рукой 3x6-10 @RIR 1-2 Тяга верхнего блока узкой рукояткой 2x8-10 @RIR 1-2 Обратная бабочка или тяга каната к лицу 3x12-20 @RIR 1-2 Шраги в наклоне 2x12-15 @RIR 1-2 Подъем на бицепс в тренажере 3x8-12 @RIR 1-2
День 5	Руки + ромбовидные	Тяга блока к груди с паузой в сведении лопаток 3x10-12 @RIR 1-2 Сгибания на бицепс в кроссовере руки в стороны 3x10-12 @RIR 1-2 Молот с канатом 2x10-12 @RIR 1-2 Трицепс с тросом 3x12-15 @RIR 1-2 Трицепс из-за головы на блоке 2x10-12 @RIR 1-2 Махи в стороны в кроссовере 2x12-15 @RIR 1-2
День 6	Ноги	Присед в смите 3x6-10 @RIR 1-2 Жим ногами 3x8-12 @RIR 1-2 Разгибания ног 2x12-15 @RIR 1-2 Сгибания ног лежа 3x10-12 @RIR 1-2 Румынская тяга или гиперэкстензия 2x8-10 @RIR 2 Подъемы на носки стоя 3x8-12 @RIR 1-2

Вариант 2. Специализация на ромбовидные и руки при той же недельной сетке

Цель варианта - сделать акцент более явным: ромбовидные получают тяжелую и памп-экспозицию, руки получают симметричный объем, а дублирующие махи/трицепс-сеты урезаются.

ДЕНЬ	ФОКУС	УЛУЧШЕННАЯ СТРУКТУРА
День 1	Грудь + дельты + умеренный трицепс	Жим в горизонтальном хаммере 3x4-6 @RIR 1-2 Сведения в тренажере 2x10-12 @RIR 1-2 Жим на дельты в хаммере 2x8-10 @RIR 1-2 Махи в стороны в тренажере 3x12-20 @RIR 1-2 Трицепс с тросом 3x10-15 @RIR 1-2 Трицепс из-за головы 2x10-12 @RIR 1-2
День 3	Тяга тяжелая: ромбовидные	Горизонтальная тяга с грудной опорой 4x6-10 @RIR 1-2, пауза 1 сек в ретракции Тяга горизонтального блока с наклоном вниз 3x8-12 @RIR 1-2 Вертикальная тяга в хаммере одной рукой 3x8-10 @RIR 1-2 Частичные подтягивания в растянутой позиции 2x8-10 @RIR 1-2 Обратная бабочка 3x12-20 @RIR 1-2
День 5	Руки + верхняя спина	Тяга каната/рукояти к груди на ромбовидные 3x12-15 @RIR 1-2 Подъемы на бицепс в тренажере 3x8-10 @RIR 1-2 Сгибания в кроссовере руки в стороны 3x10-12 @RIR 1-2 Молот с канатом 2x10-12 @RIR 1-2 Трицепс с тросом 3x12-15 @RIR 1-2 Французский жим гантелей двумя руками 2x10-12 @RIR 1-2
День 6	Ноги поддержание+	Жим ногами 3x8-12 @RIR 1-2 Присед в смите 2x8-10 @RIR 1-2 Сгибания ног лежа 3x10-12 @RIR 1-2 Румынская тяга 2x6-10 @RIR 2 Разгибания ног 2x12-15 @RIR 1-2 Подъемы на носки стоя 3x8-12 @RIR 1-2

Приложение В. Статус V1-метрик

#	МЕТРИКА	СТАТУС	УВЕРЕННОСТЬ
1	Краткое резюме соответствия	Рассчитано	Высокая
2	Соответствие программы цели	Рассчитано	Высокая
3	Объем по мышечным группам	Рассчитано	Высокая
4	Качество выбора упражнений	Рассчитано	Высокая
5	Баланс фаз стимула	Рассчитано	Высокая
6	Специфичность под цель	Рассчитано	Высокая
7	Покрытие паттернов движения	Рассчитано	Высокая
8	Соотношение многосуставных и изоляции	Рассчитано	Высокая
9	Избыточное дублирование упражнений	Рассчитано	Высокая
10	Распределение интенсивности/нагрузки	Рассчитано	Средняя
11	Тип схемы подходов	Рассчитано	Высокая
12	Близость к отказу	Рассчитано	Средняя
13	Частота стимулов	Рассчитано	Высокая
14	Реалистичность восстановления	Рассчитано	Высокая
15	Недельная усталость	Рассчитано	Высокая
16	Структура периодизации	Рассчитано	Средняя
17	Проверка прогрессии	Рассчитано	Средняя
18	SFR	Рассчитано	Высокая
19	Поиск избыточного объема	Рассчитано	Высокая
20	Проверка баланса	Рассчитано	Высокая
21	Покрытие антагонистов	Рассчитано	Высокая
22	Индикаторы риска	Рассчитано	Высокая
23	Реалистичность расписания	Рассчитано	Высокая
24	Нагрузка расписания без оценки времени	Рассчитано	Высокая
25	Зависимость от оборудования	Рассчитано	Высокая
26	Удобство соблюдения	Оценено	Высокая
27	Нагрузка журналирования	Оценено	Высокая
28	Гибкость программы	Оценено	Высокая
29	Уверенность по выводам	Оценено	Высокая
30	Пробелы данных	Оценено	Высокая
31	Рекомендации-правки	Оценено	Высокая
32	Блок техник интенсивности	Оценено	Высокая