

Описание excel-документа «Тренировочный дневник»

Авторы:
Бондаренко Дмитрий
Мякотин Вадим

2015 г.

Оглавление

1. Лист “1 в день”	3
1.1 Масштабирование графиков	4
1.2 Формат ввода данных	5
1.3 Функции листа	6
1.4 Копирование раскладок прошедших микроциклов	7
1.5 Вид тренировочного дневника	9
1.6 Показатели по группам	9
1.7 Вывод данных по упражнению	13
1.8 Отчет для печати	14
1.9 Выбор упражнений	18
1.10 Прочие возможности (лист “1 в день”)	22
2. Лист “F”	23
3. Лист “Упражнение”	24
4. Лист “Справка”	26
5. Лист “Вес, сон, питание, курс”	29
5.1 Группа Еда	29
5.2 Группа Медицина	30
5.3 Группа КУРС	31
5.4 Группа ПКТ	31
6. Лист “Калькулятор питания”	32
7. Лист “Графики”	35
Прочее	37

1. Лист “1 в день”

Количественные характеристики дневника LMS:

Максимально возможное количество микроциклов: 25.

Максимальное количество тренировочных дней в микроцикле: 6.

Максимальное количество упражнений в день: 8.

Максимальное количество шагов раскладки: 6.

При нажатии правой кнопки мыши, появляется контекстное меню (см. рис 1.1). В верхней части меню стандартные пункты Excel, снизу – пользовательские пункты меню, добавленные для дневника LMS. Остановимся на них более подробно.

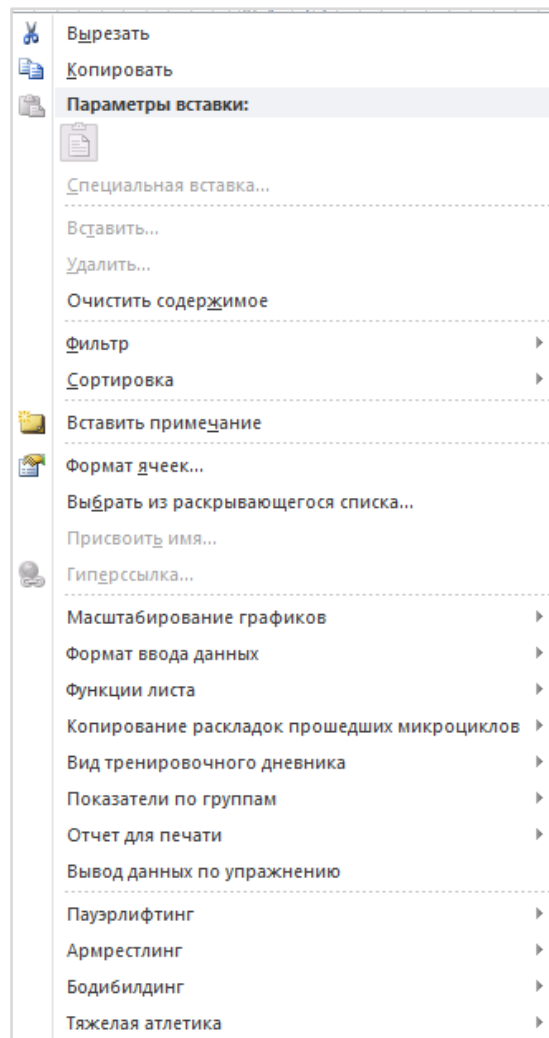


Рис 1.1. Контекстное меню (лист “1 в день”)

1.1 Масштабирование графиков

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.2). Ниже краткое описание каждого из пунктов.

Ось Y
Ось X по заполненным микроциклам
Ось X на 6 микроциклов
Ось X на 12 микроциклов
Ось X на 18 микроциклов
Ось X на 25 микроциклов

Рис 1.2. Подменю пункта меню “Масштабирование графиков” (лист “1 в день”)

Ось Y. Все графики в листе “1 в день” масштабируются по вертикальной оси (OY) так, чтобы все точки кривой по заполненным микроциклам были на графике. На рис 1.3 можно увидеть график кривой КПШ до масштабирования (слева) и после масштабирования по оси Y (справа).

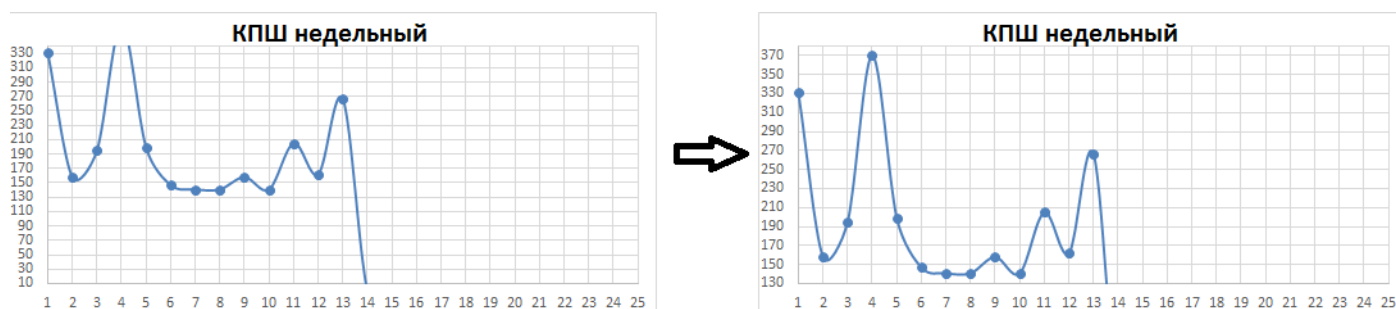


Рис 1.3. Пример масштабирования кривой КПШ по оси Y

Ось X по заполненным микроциклам. Все графики в листе “1 в день” масштабируются по горизонтальной оси (OX) так, чтобы на графике не было микроциклов, на которые тренировочный план не составлен. Например, если в листе “1 в день” заполнен тренировочный план на 13 микроциклов, то значения по оси X будут от 1 до 13 (см. рис 1.4).

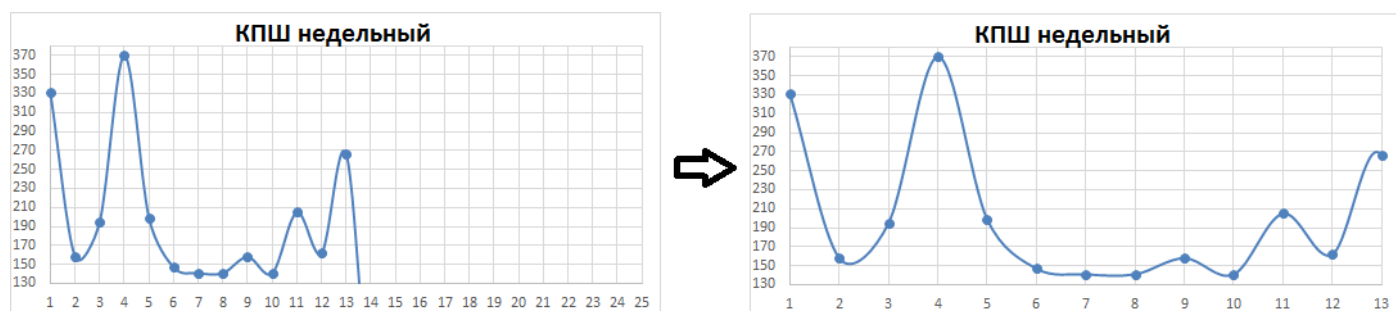


Рис 1.4. Пример масштабирования кривой КПШ по оси X по заполненным микроциклам

Ось X на 6 микроциклов, Ось X на 12 микроциклов, Ось X на 18 микроциклов, Ось X на 25 микроциклов. Данные пункты меню служат для удобства пользователя. Их цель – подать графическую информацию в более наглядном виде. Рис 1.5 иллюстрирует работу этих пунктов меню.

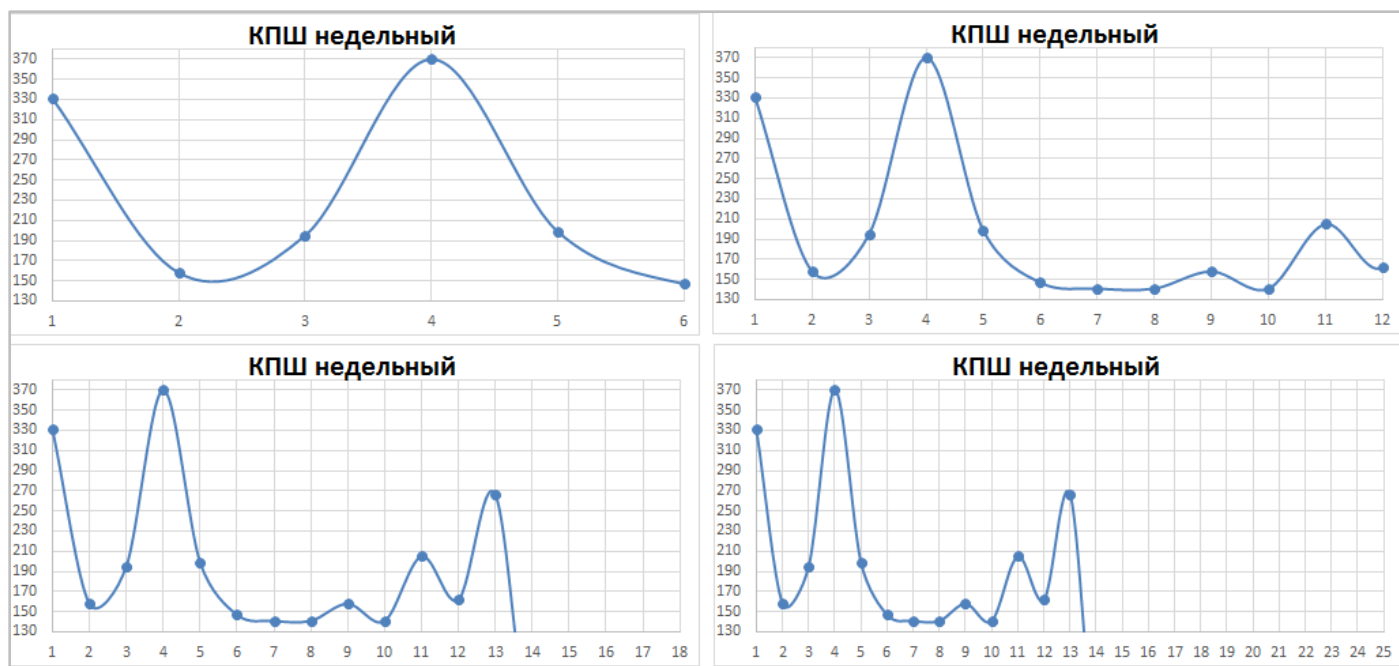


Рис 1.5. Пример масштабирования кривой КПШ по оси Х на 6, 12, 18 и 25 микроциклов.

1.2 Формат ввода данных

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.6). Ниже краткое описание каждого из пунктов.

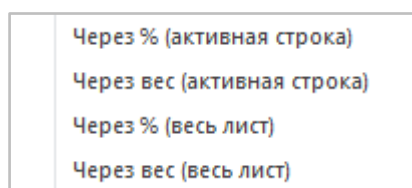


Рис 1.6. Подменю пункта меню "Формат ввода данных" (лист "1 в день")

Через % (активная строка). При выборе этого пункта меню, для упражнения, в строке которого расположен курсор, формулы программно переделываются так, чтобы ввод данных осуществлялся через % от ПМ (а не через вес отягощения). При этом, если для этого упражнения уже введены какие-то шаги раскладки, они будут сохранены.

Через вес (активная строка). При выборе этого пункта меню, для упражнения, в строке которого расположен курсор, формулы программно переделываются так, чтобы ввод данных осуществлялся через веса отягощения (а не через % от ПМ). При этом, если для этого упражнения уже введены какие-то шаги раскладки, они будут сохранены.

Через % (весь лист). При выборе этого пункта меню, во всех микроциклах формулы программно переделываются таким образом, чтобы ввод раскладок осуществлялся через % от ПМ.

Через вес (весь лист). При выборе этого пункта меню, во всех микроциклах формулы программно переделываются таким образом, чтобы ввод раскладок осуществлялся через веса отягощений.

Предполагается, что прежде, чем приступить к разработке тренировочного плана, пользователь определяется с тем, в каком формате он хочет осуществлять ввод раскладок, выбирая в контекстном меню или "Через % (весь лист)", или "Через вес (весь лист)". По умолчанию активирован режим ввода через % от

ПМ. В любой момент работы пользователь может переключить режим ввода данных для всего листа. При этом уже введенные раскладки сохраняются.

1.3 Функции листа

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.7). Ниже краткое описание каждого из пунктов.

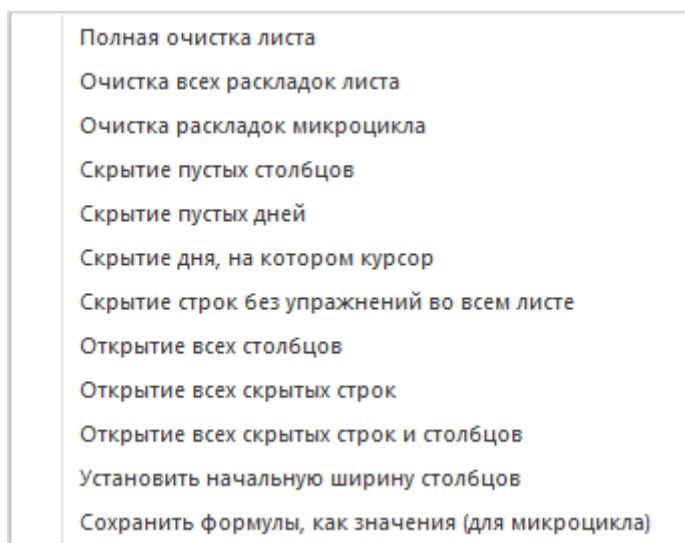


Рис 1.7. Подменю пункта меню "Функции листа" (лист "1 в день")

Полная очистка листа. При выборе этого пункта меню, программа удаляет раскладки во всех упражнениях. В микроцикле 1 удаляются названия упражнений и значения в столбцах "нагрузка", "группа", "коэф", "множ", "ПМ". В микроциклах 2-25 заново прописываются формулы в столбцах "нагрузка", "группа", "коэф", "множ", "ПМ".

Очистка всех раскладок листа. При выборе этого пункта меню, программа удаляет раскладки во всех упражнениях листа.

Очистка раскладок микроцикла. При выборе этого пункта меню, программа удаляет раскладки в том микроцикле, в рамках которого находится активная ячейка. Другими словами, можно "встать" курсором на любую ячейку в рамках микроцикла и выбрать данный пункт меню. Раскладки во всех упражнениях микроцикла будут удалены.

Скрытие пустых столбцов. При выборе этого пункта меню, программа скрывает столбцы "Вес", "Пов", "Под", "%", которые не заполнены ни для одного упражнения во всем макроцикле. Другими словами, скрывает шаги раскладок, которые не используются ни в одном упражнении.

Скрытие пустых дней. При выборе этого пункта меню, программа скрывает дни, в которых нет ни одного упражнения (безтренировочные дни) во всем макроцикле.

Скрытие дня, на котором курсор. При выборе этого пункта меню, программа скрывает во всех микроциклах строки этого дня микроцикла. Скрывает вне зависимости от того, есть ли в эти дни упражнения или нет. Контролировать это следует пользователю.

Например, в микроцикле 7 дней (микроцикл=неделя). Курсор находится в 3-м микроцикле любой из строк, в рамках дня недели "Вт". При выборе данного пункта меню, программа скроет все вторники во всех 25-ти неделях.

Предполагается, что пользователь, зная количество тренировочных дней в микроцикле, изначально скрывает безтренировочные дни. После чего приступает к разработке тренировочного плана.

Скрытие строк без упражнений во всем листе. При выборе этого пункта меню, программа скрывает строчки, в которых нет названий упражнений во всем листе.

Предполагается, что упражнения заполняются подряд. Т.е. не может быть такого, когда у нас на 1-й строке есть упражнение, на 2-й есть, 3-я пустая, а на 4-й есть упражнение.

Открытие всех столбцов. При выборе этого пункта меню, программа открывает все скрытые, как вручную, так и автоматически, столбцы в тренировочном плане.

Открытие всех скрытых строк. При выборе этого пункта меню, программа открывает все скрытые, как вручную, так и автоматически, строки в тренировочном плане.

Открытие всех скрытых строк и столбцы. При выборе этого пункта меню, как ни удивительно, программа открывает все скрытые, как вручную, так и автоматически, строки и столбцы в тренировочном плане.

Установить начальную ширину столбцов. Иногда случается, что пользователь для своего удобства меняет ширину некоторых столбцов. Данный пункт меню возвращает ширину всех столбцов к первоначальным значениям.

Сохранить формулы, как значения (для микроцикла). При выборе этого пункта меню, для микроцикла, в рамках которого установлен курсор, программа сохраняет значения столбцов “нагрузка”, “группа”, “Упражнения”, “коэф”, “множ”, “ПМ”, как значения (по умолчанию в этих столбцах находятся формулы, ссылающиеся на предыдущий микроцикл). Функция может быть полезна, например, в случае, если мы хотим добавить или поменять упражнения только в одном микроцикле. По умолчанию, упражнения меняются и во всех последующих микроциклах. Для того, чтобы это не произошло, нужно установить курсор в любой строке следующего микроцикла и выбрать данный пункт меню.

1.4 Копирование раскладок прошедших микроциклов

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.8). Ниже краткое описание каждого из пунктов.

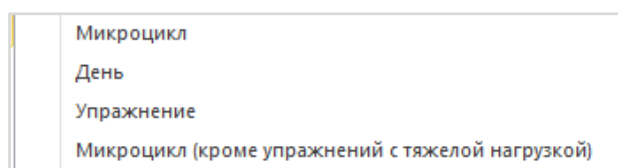


Рис 1.8. Подменю пункта меню “Копирование раскладок прошедших микроциклов” (лист “1 в день”)

Микроцикл. При выборе данного пункта меню возникает окно, предлагающее ввести номер микроцикла, раскладки которого мы бы хотели скопировать в текущий микроцикл (см. рис 1.9).

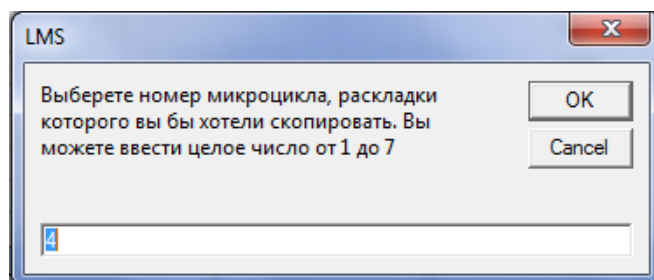


Рис 1.9. Окно выбора микроцикла. В данном случае активна строка в рамках 8-го микроцикла.

В этом окне мы вводим номер одного из прошлых микроциклов. Того, раскладки которого во всех упражнениях мы бы хотели скопировать в текущую неделю. После нажатия ОК осуществляется программное копирование всех раскладок выбранного микроцикла, полностью аналогичное стандартному <ctrl+c>/ <ctrl+v>.

Следствие: в случае, если у нас ввод данных в копируемом микроцикле осуществляется через % от ПМ, %, подходы и повторения будут совпадать с %, подходами и повторениями копируемого микроцикла, а веса отягощений возрастут (т.к. ПМ'мы выросли).

Данная функция может быть полезна, например, при планировании очередной высокообъемной тренировки. Допустим, в микроцикле 7 дней (микроцикл=неделя). Мы хотим составить план для недели 7. См. рис 1.10. Мы копируем раскладки прошлой высокообъемной тренировки (неделя 3), после чего в ручном режиме корректируем КПШ, средний вес и т.д.

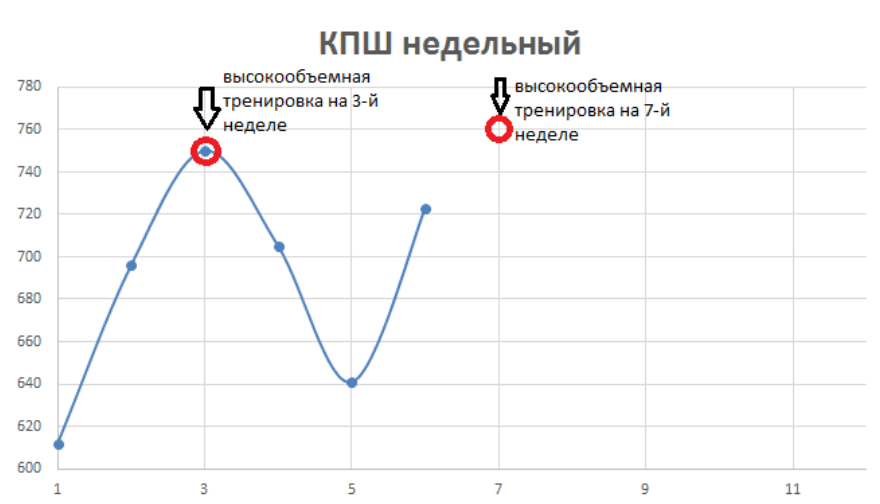


Рис 1.10. Пример использования копирования раскладок прошлых микроциклов.

День. При выборе данного пункта меню, программа копирует раскладки всех упражнений в тренировочном дне с одного из прошлых микроциклов. Например, если в микроцикл равен неделе, и активная ячейка в рамках среды на 10-й неделе, и пользователь может скопировать раскладки среды любой недели с 1-й по 9-ю.

Упражнение. При выборе данного пункта меню, программа копирует раскладки одного упражнения в тренировочном дне с одного из прошлых микроциклов. Например, если в микроцикл равен неделе, активная ячейка с 3-м упражнением среды на 10-й неделе, и пользователь может скопировать раскладки 3-го упражнения среды любой недели с 1-й по 9-ю.

Микроцикл (кроме упражнений с тяжелой нагрузкой). При выборе данного пункта программа копирует раскладки всех упражнений выбранного микроцикла, кроме упражнений, у которых в столбце "Нагрузка" текущего микроцикла значение "Тяжелая". Данная функция может быть полезна, если в текущем микроцикле для основных упражнений (упражнения, у которых в столбце "Нагрузка" значения "Тяжелая") раскладки уже сформированы, и пользователь хочет скопировать раскладки одной из предыдущих недель, не затерев при этом их. Как было бы при использовании пункта "Копирование раскладок прошедших микроциклов" → "Микроцикл".

1.5 Вид тренировочного дневника

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.11). При выборе одного из пунктов подменю, программа, путем скрытия и открытия строк и столбцов, реализует один из видов интерфейсов. Ниже краткое описание каждого из них.

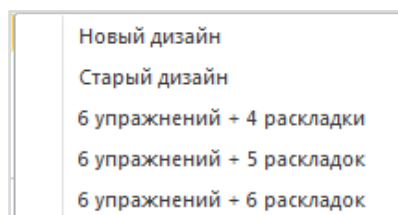


Рис 1.11. Подменю пункта меню “Вид тренировочного дневника” (лист “1 в день”)

Новый дизайн.

Кол-во тренировок в микроцикле: 6.

Кол-во упр. в день: 8.

Кол-во шагов раскладки: 6.

Старый дизайн.

Кол-во тренировок в микроцикле: 5.

Кол-во упр. в день: 8.

Кол-во шагов раскладки: 4.

6 упражнений + 4 раскладки.

Кол-во тренировок в микроцикле: 6.

Кол-во упр. в день: 6.

Кол-во шагов раскладки: 4.

6 упражнений + 5 раскладок.

Кол-во тренировок в микроцикле: 6.

Кол-во упр. в день: 6.

Кол-во шагов раскладки: 5.

6 упражнений + 6 раскладок.

Кол-во тренировок в микроцикле: 6.

Кол-во упр. в день: 6.

Кол-во шагов раскладки: 6.

1.6 Показатели по группам

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.12).

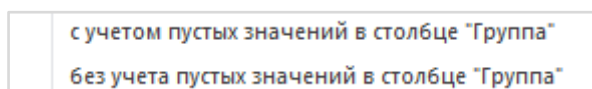


Рис 1.12. Подменю пункта меню “Показатели по группам” (лист “1 в день”)

Остановимся на этом пункте меню поподробнее. Рассмотрим несколько конкретных примеров, иллюстрирующих работу данной функции на примере СРЦ 1.

Пример 1. Интересует КПШ, тоннаж, ср. вес, интенсивность Ф+Б, УОИ по 3-м группам: приседания + подсобка, жим лежа + подсобка, становая тяга + подсобка. Для этого заполним в 1-м микроцикле столбец “Группа” соответствующим образом (см. рис 1.13). Т.е. каждое упражнение мы отнесем либо к группе “присед”, либо к группе “жим”, либо к группе “тяга”.

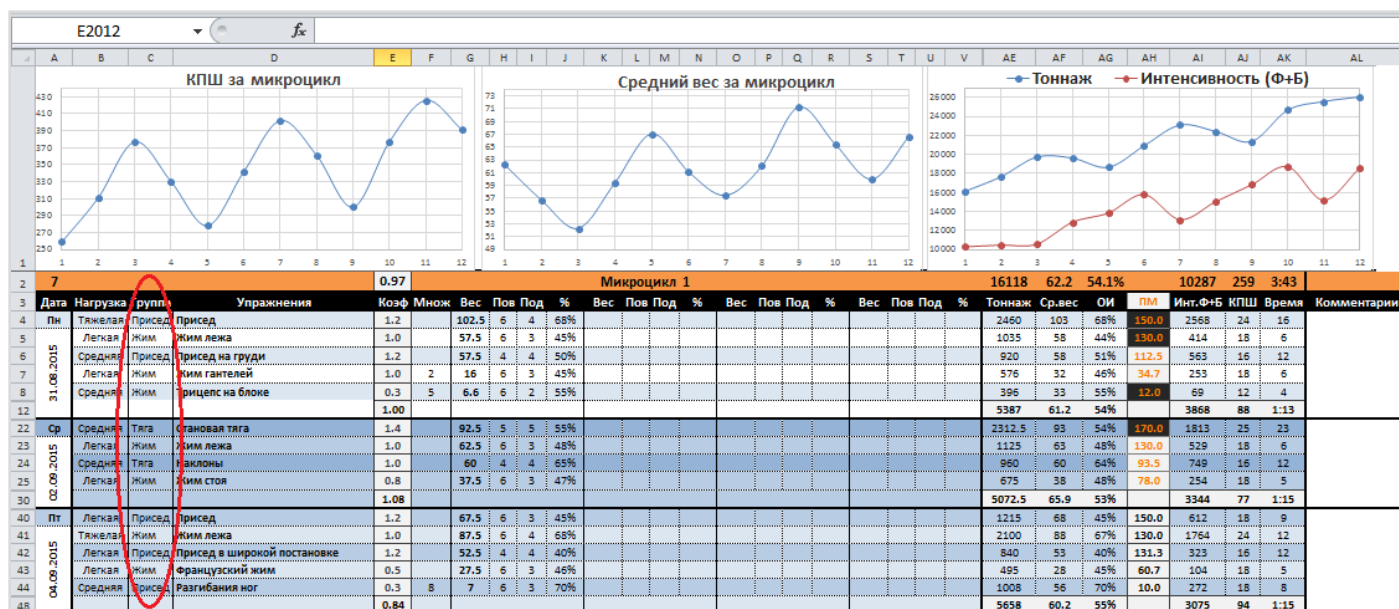


Рис 1.13. Заполнение столбца “группа” для примера 1 (лист “1 в день”)

После заполнения столбца “группа” в контекстном меню выберем в контекстном меню пункт “Показатели по группам” → “с учетом пустых значений в столбце “Группа””. После 5-20 секунд расчета программа сделает активным лист “Графики”. В этом листе в разделе “Показатели по группам” можно будет увидеть интересующую нас статистику в графическом и табличном виде (см. рис. 1.14). Там же мы можем увидеть статистику, какой средний процент КПШ и тоннажа приходится на каждую из 3-х групп (выделено красными овалами на рисунке). В нашем примере: 35% КПШ приходится на присед + подсобку, 50% на жим лежа + подсобку, 15% на становую тягу + подсобку. По тоннажу ситуация следующая: 39% приходится на присед + подсобку, 41% на жим лежа + подсобку, 20% на становую тягу + подсобку.



Рис 1.14. Статистика по КПШ, тоннажу и ср. весу для группиз примера 1 (лист “Графики”)

Пример 2. “Хорошо было бы увидеть на одном графике ср. вес тяга + присед, КПШ тяга + присед”. © Без проблем! Заполняем в 1-м микроцикле столбец “Группа” (см. рис 1.15). После заполнения столбца “группа” в контекстном меню выберем в контекстном меню пункт “Показатели по группам” → “без учета пустых значений в столбце “Группа””. После 5-20 секунд расчета программа сделает активным лист “Графики”, где мы сможем увидеть графики по КПШ, тоннажу, ср. весу и прочим параметрам. (см. рис. 1.16).

Если бы мы выбрали пункт меню “Показатели по группам” → “с учетом пустых значений в столбце “Группа””, то на каждом графике было бы 2 кривые. Программа бы автоматически создала вторую группу “Прочее”, в которую бы вошли все упражнения, для которых мы не заполнили столбец “Группа”.

7				0.97	
Дата	Нагрузка	Группа	Упражнения	Коэф	Множ
Пн 31.08.2015	Тяжелая	тяга+пр	Присед	1.2	
	Легкая		Жим лежа	1.0	
	Средняя		Присед на груди	1.2	
	Легкая		Жим гантелей	1.0	2
	Средняя		Трицепс на блоке	0.3	5
				1.00	
Ср 02.09.2015	Средняя	тяга+пр	Становая тяга	1.4	
	Легкая		Жим лежа	1.0	
	Средняя		Наклоны	1.0	
	Легкая		Жим стоя	0.8	
				1.08	
Пт 04.09.2015	Легкая		Присед	1.2	
	Тяжелая		Жим лежа	1.0	
	Легкая		Присед в широкой постановке	1.2	
	Легкая		Французский жим	0.5	
	Средняя		Разгибания ног	0.3	8
				0.84	

Рис 1.15. Заполнение столбца “группа” для примера 2 (лист “1 в день”)

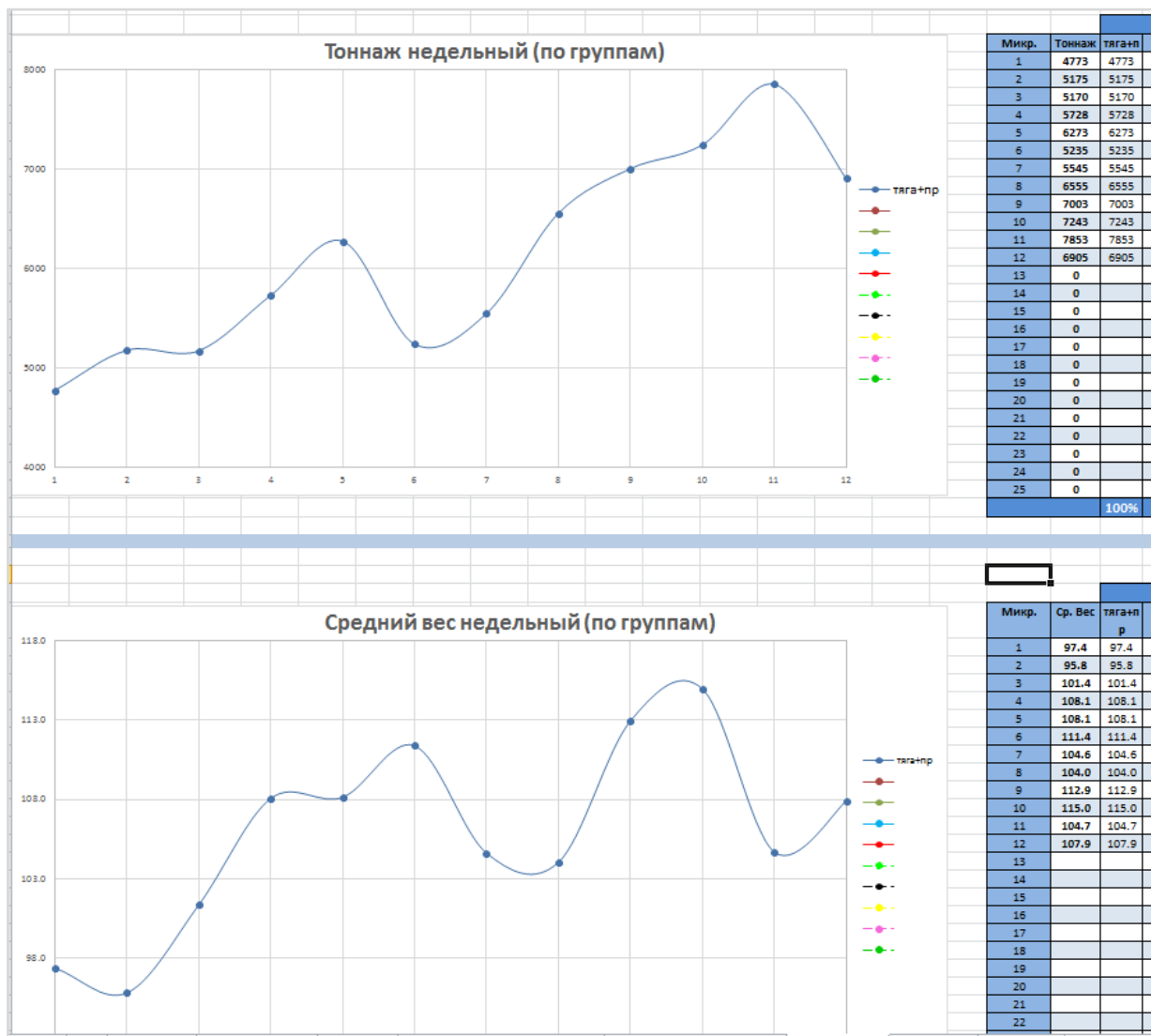


Рис 1.16. Статистика по КПШ, тоннажу для группиз примера 2 (лист “Графики”)

Пример 3. С помощью данной функции мы можем увидеть на одном графике кривые КПШ и т.д. по 3-м упражнениям: присед, жим лежа и становая тяга (см. рис. 1.17).

7				0.97	
Дата	Нагрузка	группа	Упражнения	Коэф	Множ
31.08.2015	Пн	Тяжелая	присед	1.2	2
		Легкая	Жим лежа	1.0	
		Средняя	Присед на груди	1.2	
		Легкая	Жим гантелей	1.0	
		Средняя	Трицепс на блоке	0.3	
				1.00	
02.09.2015	Ср	Средняя	тяга	1.4	1
		Легкая	Жим лежа	1.0	
		Средняя	Наклоны	1.0	
		Легкая	Жим стоя	0.8	
				1.08	
04.09.2015	Пт	Легкая	Присед	1.2	8
		Тяжелая	жим	1.0	
		Легкая	Присед в широкой постановке	1.2	
		Легкая	Французский жим	0.5	
		Средняя	Разгибания ног	0.3	
				0.84	
7				0.96	

Рис 1.17. Заполнение столбца “группа” для примера 3 (лист “1 в день”)

Пример 4. Также с помощью данной функции мы можем увидеть распределение нагрузки между упражнениями ОФП и СФП (см. рис. 1.18) и многое другое.

7				0.97		
Дата		Нагрузка	группа	Упражнения	Коэф	Множ
31.08.2015	Пн	Тяжелая	СФП	Присед	1.2	
		Легкая	СФП	Жим лежа	1.0	
		Средняя	СФП	Присед на груди	1.2	
		Легкая	ОФП	Жим гантелей	1.0	2
		Средняя	ОФП	Трицепс на блоке	0.3	5
				1.00		
02.09.2015	Ср	Средняя	СФП	Становая тяга	1.4	
		Легкая	СФП	Жим лежа	1.0	
		Средняя	ОФП	Наклоны	1.0	
		Легкая	ОФП	Жим стоя	0.8	
					1.08	
04.09.2015	Пт	Легкая	СФП	Присед	1.2	
		Тяжелая	СФП	Жим лежа	1.0	
		Легкая	СФП	Присед в широкой постановке	1.2	
		Легкая	ОФП	Французский жим	0.5	
		Средняя	ОФП	Разгибания ног	0.3	8
				0.84		

Рис 1.18. Заполнение столбца “группа” для примера 4 (лист “1 в день”)

1.7 Вывод данных по упражнению

Программа осуществляет вывод всех раскладок в упражнении, на котором установлен курсор, в лист “Упражнение”. При этом курсор может находиться на любой неделе. Программа осуществляет поиск по названию упражнения в рамках данного тренировочного дня во всех микроциклах. Т.е. допустимо, если, например, в 1-м, 2-м, 3-м и 4-м микроцикле упражнение выполнялось 1-м по порядку в понедельник, в 5-м микроцикле – 2-м по порядку в понедельник, а начиная с 6-го микроцикла – 4-м по порядку в понедельник. Программа интерпретирует все правильно.

Возникает вопрос, “поймет ли программа”, если у нас упражнение выполнялось, например, в понедельник, а начиная с 5-й недели, стало выполняться во вторник. Ответ следующий: да, поймет, но при выполнении 2-х условий:

1. В листе “Упражнение” в ячейке “S3” установлено значение “Да”. См. рис. 1.19.

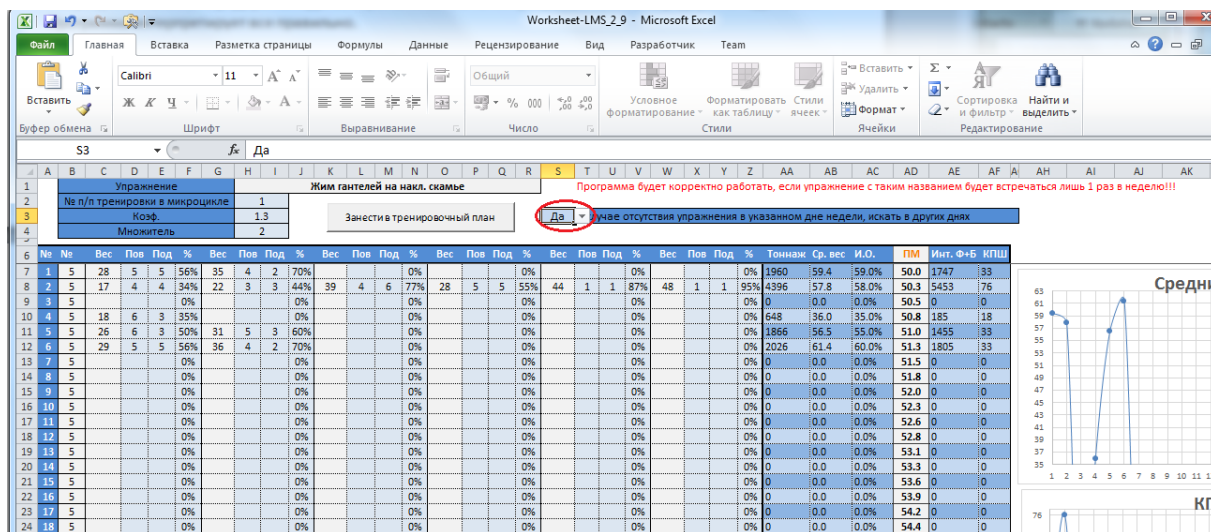


Рис 1.19. Значение “Да” в ячейке S3 (лист “Упражнение”)

2. Название упражнения должно быть уникальным в пределах микроцикла. Т.е. ситуация, когда у нас тяжелый “жим лежа” выполнялся в СР, а начиная с 5-го микроцикла стал выполняться во ЧТ, и при этом у нас есть легкие или средние жимы лежа в ПН и СБ не допустима. Программа выведет данные по тяжелому жиму лежа не корректно. Для того, чтобы исправить ситуацию, нужно тяжелому жиму лежа дать уникальное название во всем макроцикле. Например, любой из нижеперечисленных вариантов подойдет: “Жим лежа (тяж)”, “Жим лежа1”, “Жим лежа_”, “Жим лежа ”. Тогда как, легкие или средние жимы лежа, выполняемые в другие дни будут иметь название “Жим лежа”.

При выполнении этих 2-х условий, программа осуществляет поиск упражнения по названию во всех днях каждого микроцикла.

Также допустима ситуация, если в некоторых микроциклах данное упражнение отсутствует.

1.8 Отчет для печати

Данный пункт меню включает подменю (см. рис 1.20).

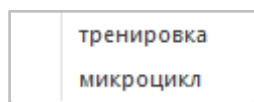


Рис 1.20. Подменю пункта меню “Отчет для печати” (лист “1 в день”)

Тренировка. Курсор установить на любое упражнения любого дня и выбрать этот пункт меню. Программа сформирует отчет для вывода на печать по одному дню (см. рис 1.21) в листе “Отчеты”.

N16							
A	B	C	D	E	F	G	H
1		Микроцикл № 1					
2							
3		<u>31.08.2015 (Пн)</u>					
4		Вес: _____ кг					
5		Продолжительность: 02:04					
6							
7	№	Упражнение	I	II	III	IV	V
8	1	Жим лежа	65 (53%)	80 (65%)	92.5 (75%)		
9			6,6,6	5,5,5	4,4,4		
10	2	Жим лежа по углом 45 гр	67.5 (55%)				
11			5,5,5,5,5,5				
12	3	Жим стоя	35 (45%)				
13			5,5,5,5,5				
14	4	Становая тяга	65 (33%)				
15			3,3,3				
16	5	Жим гантелей на накл. скамье	28 (56%)	35 (70%)			
17			5,5,5,5,5	4,4			
18	6						
19							
20	7						
21							
22	8						
23							
24	9						
25							
26	10						
27							
28							
29		КПШ = 142					
30		T = 8925 кг					
31		Ср. вес = 62.9 кг					
32		Инт. Фунт. = 6157					
33		УОИ = 55%					
34							
35							
36							
37							
38							

Рис 1.21. Тренировочный план на 1 день в формате для печати

Следует обратить внимание на то, что подходы и повторения выводятся не в виде “5x5”, а в виде “5,5,5,5,5”. Предполагается, что будет удобно, если после выполнения каждого подхода, спортсмен вычеркивает его: 5,5,5,5,5 → 5,5,5,5,5 → 5,5,5,5,5 → 5,5,5,5,5 → 5,5,5,5,5 → 5,5,5,5,5. Таким образом даже в многоподходных раскладках спортсмен не ошибется с количеством выполненных подходов. Такое может случиться, например, если спортсмен задумался о чем-то своем.

Микроцикл. Курсор установить на любое упражнения любого дня и выбрать этот пункт меню. Программа сформирует отчет по тренировочному плану за весь микроцикл в листе “Отчеты”. Следует обратить внимание, что в зависимости от количества тренировок в микроцикле, вид отчета будет отличаться. См. рис. 1.22, 1.23, 1.24, 1.25. Следует обратить внимание, что ячейки в листе “Отчеты” защищены. Мы не можем корректировать текст в ячейках, но мы можем менять формат. Например, при желании можно сделать шрифт в названиях упражнений и раскладках крупнее.



Микроцикл № 1

31.08.2015 (Пн)

Вес: _____ кг

Продолжительность: 01:13

№	Упражнение	I	II	III	IV	V	VI
1	Присед	102.5 (68%) 6,6,6,6					
2	Жим лежа	57.5 (45%) 6,6,6					
3	Присед на груди	57.5 (50%) 4,4,4,4					
4	Жим гантелей	16 (45%) 6,6,6					
5	Трицепс на блоке	6.6пл (55%) 6,6					
6							
7							
8							

02.09.2015 (Ср)

Вес: _____ кг

Продолжительность: 01:15

№	Упражнение	I	II	III	IV	V	VI
1	Становая тяга	92.5 (55%) 5,5,5,5,5					
2	Жим лежа	62.5 (48%) 6,6,6					
3	Наклоны	60 (65%) 4,4,4,4					
4	Жим стоя	37.5 (47%) 6,6,6					
5							
6							
7							
8							

<http://last-man.org>

Рис 1.22. Тренировочный план. Микроцикл с 2-мя тренировками (лист "Отчеты")



Микроцикл № 12

16.11.2015 (Пн)

18.11.2015 (Ср)

20.11.2015 (Пт)

Вес: _____ кг

Продолжительность: 01:55

Вес: _____ кг

Продолжительность: 01:25

Вес: _____ кг

Продолжительность: 01:42

Присед	92.5х 6; 102.5х 5,5; 110х 4,4,4,4,4	Становая тяга	92.5х 6; 115х 5,5; 122.5х 4,4	Присед	72.5х 6,6,6,6,6
Жим лежа	65х 5,5,5,5,5	Жим лежа	57.5х 6,6,6,6,6	Жим лежа	82.5х 6,6; 105 (76%)х 5,5,5,5,5
Присед на груди	72.5х 5,5,5,5,5	Наклоны	65х 5,5,5,5,5	Присед в широкой постановке	65х 5,5,5,5,5
Жим гантелей	19х 5,5,5,5,5	Жим стоя	32.5х 5,5,5,5,5	Французский жим	30х 5,5,5,5,5
Трицепс на блоке	7.9плх 5,5,5,5,5			Разгибания ног	6плх 6,6,6,6,6

КПШ = 140, Т = 9595 кг, Ср. вес = 69 кг
Инт. Фунт. = 7204, УОИ = 59%

КПШ = 104, Т = 6848 кг, Ср. вес = 66 кг
Инт. Фунт. = 4927, УОИ = 52%

КПШ = 147, Т = 9605 кг, Ср. вес = 65 кг
Инт. Фунт. = 6405, УОИ = 55%

<http://last-man.org>

Рис 1.23. Тренировочный план. Микроцикл с 3-мя тренировками (лист "Отчеты")



Микроцикл № 1

Вес: _____ кг

31.08.2015 (Пн)

Продолжительность: 01:13

Вес: _____ кг

02.09.2015 (Ср)

Продолжительность: 01:15

Присед	102.5х 6,6,6,6
Жим лежа	57.5х 6,6,6
Присед на груди	57.5х 4,4,4,4
Жим гантелей	16х 6,6,6
Трицепс на блоке	6.6плх 6,6

Становая тяга	92.5х 5,5,5,5,5
Жим лежа	62.5х 6,6,6
Наклоны	60х 4,4,4,4
Жим стоя	37.5х 6,6,6

Вес: _____ кг

04.09.2015 (Пт)

Продолжительность: 01:15

Вес: _____ кг

05.09.2015 (Сб)

Продолжительность: 01:34

Присед	67.5х 6,6,6
Жим лежа	87.5х 6,6,6,6
Присед в широкой постановке	52.5х 4,4,4,4
Французский жим	27.5х 6,6,6
Разгибания ног	7плх 6,6,6

Жим узким хватом	40х 6,6,6,6,6
Разгибания ног	6.6плх 5,5,5
Жим с паузой 2 секунды	60х 6,6,6; 72.5х 5,5,5
Становая тяга с остановками	80х 6,6,6,6; 100х 4,4,4,4

<http://last-man.org>

Рис 1.24. Тренировочный план. Микроцикл с 4-мя тренировками (лист "Отчеты")


Микроцикл № 1

31.08.2015 (Пн)

Вес: _____ кг Продолжительность: 01:13

Присед	102.5х 6,6,6,6
Жим лежа	57.5х 6,6,6
Присед на груди	57.5х 4,4,4,4
Жим гантелей	16х 6,6,6
Трицепс на блоке	6.6плх 6,6

02.09.2015 (Ср)

Вес: _____ кг Продолжительность: 01:15

Становая тяга	92.5х 5,5,5,5,5
Жим лежа	62.5х 6,6,6
Наклоны	60х 4,4,4,4
Жим стоя	37.5х 6,6,6

03.09.2015 (Чт)

Вес: _____ кг Продолжительность: 01:13

Присед	102.5х 6,6,6,6
Жим лежа	57.5х 6,6,6
Присед на груди	57.5х 4,4,4,4
Жим гантелей	16х 6,6,6
Трицепс на блоке	6.6плх 6,6

04.09.2015 (Пт)

Вес: _____ кг Продолжительность: 01:15

Присед	67.5х 6,6,6
Жим лежа	87.5х 6,6,6,6
Присед в широкой постановке	52.5х 4,4,4,4
Французский жим	27.5х 6,6,6
Разгибания ног	7плх 6,6,6

05.09.2015 (Сб)

Вес: _____ кг Продолжительность: 01:34

Жим узким хватом	40х 6,6,6,6,6,6
Разгибания ног	6.6плх 5,5,5
Жим с паузой 2 секунды	60х 6,6,6; 72.5х 5,5,5
Становая тяга с остановками	80х 6,6,6,6; 100х 4,4,4,4

<http://last-man.org>

Рис 1.25. Тренировочный план. Микроцикл с 5-мя тренировками (лист “Отчеты”)

1.9 Выбор упражнений

Существует возможность выбора упражнений из списка (см.рис 1.26). В этом случае программа заполнит поля “Коэф” и “Множ” для данного упражнения. Внимание: для упражнений на блоках значения в столбце “Множ” следует перепроверить и в случае необходимости корректировать. Кроме того, в случае наличия закономерности между ПМ выбранного упражнения и ПМ другого упражнения, программа напишет подсказку в столбце “ПМ”. Например, при выборе приседаний со штангой на груди, в поле “ПМ” появится текст-подсказка: “ $0.75 * ПМ$ в упр. “приседание””. И атлет, зная свой ПМ в приседаниях, например 200 кг, введет в поле “ПМ” значение 150. Данные о зависимости ПМ-ов в упражнениях взяты из СРЦ.

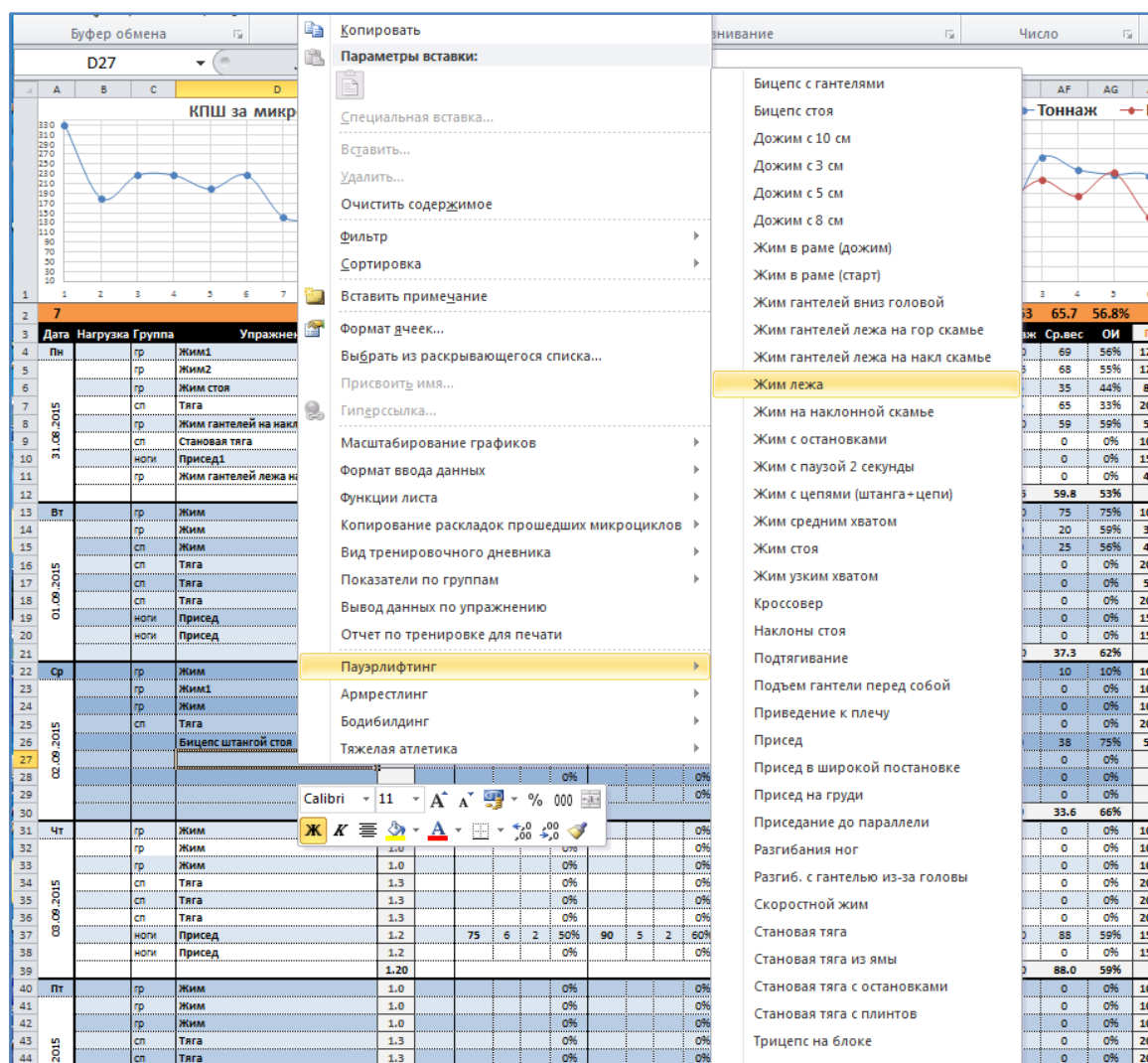


Рис 1.26. Выбор упражнения из списка

В случае, если нужного упражнения нет в списках, существует возможность добавить его туда. Для этого переходим на лист "Упр", вставляем пустую строку в туда, куда бы мы хотели вставить новое упражнение (желательно, чтобы упражнения были в алфавитном порядке) (см. рис 1.27), в пустой строке заполняем название упражнения и прочие поля (см. рис 1.28). После этого при переходе на лист "1 в день" упражнение появится в списке (см. рис 1.29). При заполнении столбца "Коэф. воздействия" рекомендуется ознакомиться со светло-желтой таблицей в листе "Справка". В случае, если есть зависимость ПМ в добавляемом упражнении и ПМ в другом упражнении, заполняем столбцы "Коэф. кор ПМ" и "от упр". Например, если мы введем упражнение "жим лежа обратным хватом", в столбец "Коэф. кор ПМ" введем значение 0.87, а в столбец "от упр" введем "жим лежа", это будет означать, что в этом упражнении ПМ равен 87% от ПМ в жиме лежа.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Группа	Упражнение	Кэф. воздействия	Множитель	Кэф кор ПМ	от упр	дата добавления	источник данных					
Пауэрлифтинг												
	Бицепс с гантелями	0.4	2	0.150	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Бицепс стоя	0.5		0.350	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Дожим с 10 см	1.0		1.100	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Дожим с 3 см	1.0		1.000	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Дожим с 5 см	1.0		1.030	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Дожим с 8 см	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим в раме (дожим)	1.0		0.900	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим в раме (старт)	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим гантелей вниз головой	0.8	2	0.275	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим гантелей лежа на гор скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим гантелей лежа на накл скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим лежа	1.0		1.0	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим на наклонной скамье	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим с остановками	1.0		0.700	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим с паузой 2 секунды	1.0		0.950	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим с цепями (штанга+цепи)	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Жим средним хватом	1.0		0.850	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим стоя	1.0		0.600	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Жим узким хватом	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org					
	Кроссовер	0.3	10	-	-	05.07.2015	CPJ					
	Наклоны стоя	0.8		0.550	становая тяга	05.07.2015	CPJ					
	Подтягивание	1.2		-	-	05.07.2015	CPJ					
	Подъем гантели перед собой	0.5	2	0.170	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Приведение к плечу	1.0	2	-	-	05.07.2015	CPJ					
	Присед	1.2		1.0	приседание	05.07.2015	CPJ					
	Присед в широкой постановке	1.2		0.875	приседание	05.07.2015	CPJ					
	Присед на груди	1.2		0.750	приседание	05.07.2015	CPJ					
	Приседание до параллели	1.2		1.100	приседание	05.07.2015	Вадим					
	Разгибания ног	0.3	5	-	-	05.07.2015	CPJ					
	Разгиб. с гантелью из-за головы	0.3	2	0.120	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Скоростной жим	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	CPJ					
	Становая тяга	1.4		1.000	становая тяга	05.07.2015	CPJ					
	Становая тяга из ямы	1.4		0.900	становая тяга	05.07.2015	Вадим					
	Становая тяга с остановками	1.4		0.700	становая тяга	05.07.2015	Вадим					
	Становая тяга с плитов	1.4		1.200	становая тяга	05.07.2015	Вадим					
	Трицепс на блоке	0.3	5	-	-	05.07.2015	CPJ					
	Тяга верхнего блока к груди	0.5	5	-	-	05.07.2015	CPJ					
	Тяга на прямых ногах	1.2		0.800	становая тяга	05.07.2015	CPJ					
	Тяга нижнего блока к поясу	0.5	5	-	-	05.07.2015	CPJ					

Рис 1.27. Вставка пустой строки в лист “Упр”

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Группа	Упражнение	Кэф. воздействия	Множитель	Кэф кор ПМ	от упр	дата добавления	источник данных		
Пауэрлифтинг									
	Бицепс с гантелями	0.4	2	0.150	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Бицепс стоя	0.5		0.350	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Дожим с 10 см	1.0		1.100	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Дожим с 3 см	1.0		1.000	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Дожим с 5 см	1.0		1.030	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Дожим с 8 см	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим в раме (дожим)	1.0		0.900	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим в раме (старт)	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим гантелей вниз головой	0.8	2	0.275	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим гантелей лежа на гор скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим гантелей лежа на накл скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим лежа	1.0		1.0	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим на наклонной скамье	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим с остановками	1.0		0.700	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим с паузой 2 секунды	1.0		0.950	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим с цепями (штанга+цепи)	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Жим средним хватом	1.0		0.850	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим стоя	1.0		0.600	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Жим узким хватом	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org		
	Кроссовер	0.3	10	-	-	05.07.2015	CPJ		
	Наклоны стоя	0.8		0.550	становая тяга	05.07.2015	CPJ		
	Подтягивание	1.2		-	-	05.07.2015	CPJ		
	Подъем гантели перед собой	0.5	2	0.170	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Приведение к плечу	1.0	2	-	-	05.07.2015	CPJ		
	Присед	1.2		1.0	приседание	05.07.2015	CPJ		
	Присед в широкой постановке	1.2		0.875	приседание	05.07.2015	CPJ		
	Присед на груди	1.2		0.750	приседание	05.07.2015	CPJ		
	Приседание до параллели	1.2		1.100	приседание	05.07.2015	Вадим		
	Разгибания ног	0.3	5	-	-	05.07.2015	CPJ		
	Разгиб. с гантелью из-за головы	0.3	2	0.120	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Скоростной жим	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	CPJ		
	Становая тяга	1.4		1.000	становая тяга	05.07.2015	CPJ		
	Становая тяга до колен	1.4		0.900	становая тяга	21.08.2015	Максим Чернов		
	Становая тяга из ямы	1.4		0.800	становая тяга	05.07.2015	Вадим		
	Становая тяга с остановками	1.4		0.700	становая тяга	05.07.2015	Вадим		
	Становая тяга с плитов	1.4		1.200	становая тяга	05.07.2015	Вадим		
	Трицепс на блоке	0.3	5	-	-	05.07.2015	CPJ		
	Тяга верхнего блока к груди	0.5	5	-	-	05.07.2015	CPJ		
	Тяга на прямых ногах	1.2		0.800	становая тяга	05.07.2015	CPJ		
	Тяга нижнего блока к поясу	0.5	5	-	-	05.07.2015	CPJ		

Рис 1.28. Добавление нового упражнения в лист “Упр”

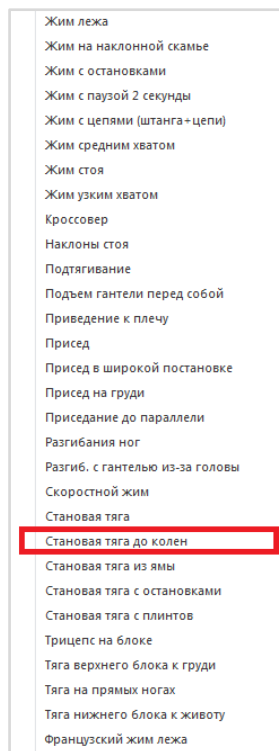


Рис 1.29. Новое упражнение появилось в списке в листе “1 в день”

Также существует возможность добавления своих групп упражнений (см. рис 1.30 и рис 1.31).

Worksheet-LMS для групп - Microsoft Excel									
Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Team									
Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили									
F5 fx									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1		Группа	Упражнение	Коеф. воздействия	Множитель	Коеф кор ПМ	от упр	дата добавления	источник данных
2		Мои любимые упражнения							
3			Бицепс со штангой (с читтингом)	0.8		1.50	Бицепс стоя	21.08.2015	советы юЧек
4			Бицепс лежа	0.4		0.65	Бицепс стоя	21.08.2015	советы юЧек
5			Бицепс в прыжке	1.1				21.08.2015	советы юЧек
6			Бицепс гантелями с разворотом	1.0	2			21.08.2015	советы юЧек
7			Жим лежа в тренажере Смита	1.0		0.90	жим лежа	21.08.2015	советы юЧек
8		Пауэрлифтинг							
9			Бицепс с гантелями	0.4	2	0.150	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
10			Бицепс стоя	0.5		0.350	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
11			Дожим с 10 см	1.0		1.100	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
12			Дожим с 3 см	1.0		1.000	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
13			Дожим с 5 см	1.0		1.030	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
14			Дожим с 8 см	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
15			Жим в раме (дожим)	1.0		0.900	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
16			Жим в раме (старт)	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
17			Жим гантелей вниз головой	0.8	2	0.275	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
18			Жим гантелей лежа на гор скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
19			Жим гантелей лежа на накл скамье	0.8	2	0.267	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
20			Жим лежа	1.0		1.0	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
21			Жим на наклонной скамье	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
22			Жим с остановками	1.0		0.700	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
23			Жим с паузой 2 секунды	1.0		0.950	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
24			Жим с цепями (штанга+цепи)	1.0		1.050	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
25			Жим средним хватом	1.0		0.850	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
26			Жим стоя	1.0		0.600	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
27			Жим узким хватом	1.0		0.800	жим лежа	05.07.2015	http://last-man.org
28			Кроссовер	0.3	10	-	-	05.07.2015	CPЦ
29			Наклоны стоя	0.8		0.550	становая тяга	05.07.2015	CPЦ
30			Подтягивание	1.2		-	-	05.07.2015	CPЦ
31			Подъем гантели перед собой	0.5	2	0.170	жим лежа	05.07.2015	CPЦ
32			Приведение к плечу	1.0	2	-	-	05.07.2015	CPЦ
33			Присед	1.2		1.0	приседание	05.07.2015	CPЦ

Рис 1.30. Добавление новой группы “Мои любимые упражнения”

2. Лист “F”

В листе “F” находятся коэффициенты для расчета интенсивности Ф+Б (столбец В) и коэффициенты для расчета длительности тренировки.

Пользователь может при желании откорректировать коэффициенты для расчета интенсивности Ф+Б.

Кроме того, есть возможность индивидуальной настройки алгоритма расчета длительности тренировки (см. рис. 2.1). По умолчанию суммарное время на разминку, заминку и растяжку равно 30 мин. Спортсмен может ввести в соответствующую ячейку (обведена зеленым овалом на рис. 2.1) свое время.

Если фактическая длительность тренировки отличается от рассчитанной программой более, чем на 10 минут, есть возможность откорректировать расчет времени. Для этого вводим в лист “F” в соответствующие ячейки (обведены красной окружностью на рис. 2.1) реальную длительность тренировки и расчетную. Например, 1:45 и 2:08. После чего жмем кнопку “Откорректировать временные параметры”. Программа, основываясь на введенных данных, откорректирует временные коэффициенты.

Если в дальнейшем фактическая длительность тренировки будет значительно (>10 мин) отличаться от расчетной, данную процедуру рекомендуется повторить.

И	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
Козф. воздействия на организм (одно-/много - суставное упражнение)																
% от ПМ	0.01	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5			
0%	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5			
35%	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5			
40%	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5			
45%	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5			
50%	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5			
55%	1.8	1.8	1.8	2.5	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5			
60%	1.8	1.8	1.8	2.5	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5			
65%	1.8	1.8	1.8	2.5	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5			
70%	2.5	2.5	2.5	3	3	3	4	4	5	5	5	5.5	5.5			
75%	2.5	2.5	2.5	3	3	3	4	4	5	5	5	5.5	5.5			
80%	2.5	2.5	2.5	3	3	3	4	4	5	5	5	5.5	5.5			
85%	3	3	3	3.5	3.5	3.5	4.5	4.5	6	6.5	6.5	7	7			
90%	3	3	3	3.5	3.5	3.5	4.5	4.5	6	6.5	6.5	7	7			

Козф. корректировки времени на подход

1

Суммарное время на разминку, заминку и растяжку, мин

30

Корректировка параметров для вычисления длительности тренировки

Введите расчетную длительность тренировки (из листа "1 в день")

Введите реальную длительность тренировки

Откорректировать временные параметры

Рис 2.1. Параметры корректировки расчета длительности тренировки (лист “F”)

3. Лист “Упражнение”

В данном листе можно увидеть все раскладки упражнения, выбранного с помощью пункта “Вывод данных по упражнению”. Более подробно описано в главе 1.7. На графиках изображены кривые КПШ, ср. веса, тоннажа и других параметров для данного упражнения.

Есть возможность ввести раскладки для данного упражнения на весь макроцикл и после этого занести все в тренировочный план в лист “1 в день”. Поочередно вводим раскладки для каждого микроцикла, анализируем графики параметров, после чего нажимаем кнопку “Занести в тренировочный план”.

В данном листе пользователь имеет доступ к ячейкам с раскладками и к ячейке S3 (см. рис.31.1). Все остальные ячейки защищены.

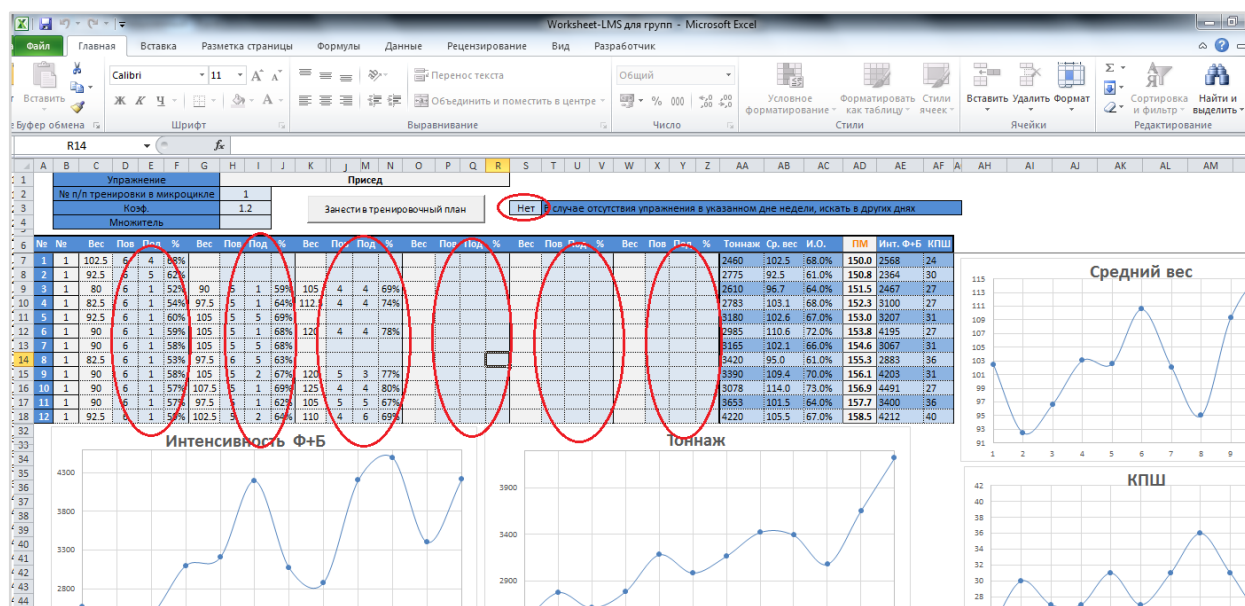


Рис 3.1. Ячейки, к которым имеет доступ пользователь (лист “Упражнение”)

Остановимся подробнее на контекстном меню листа “Упражнение”. В нижней части меню можно увидеть пользовательские пункты (см. рис. 3.2).

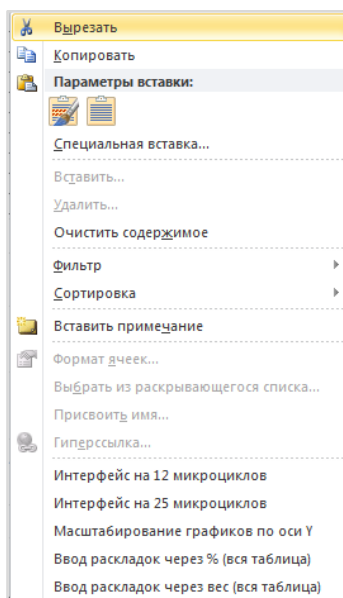


Рис 3.2. Контекстное меню (лист “Упражнение”)

Интерфейс на 12 микроциклов.Все графики масштабируются по осиОХот 1 до 12, в таблице скрываются строки, начиная с 13-го микроцикла. См. рис. 3.1.

Интерфейс на 25 микроциклов.Все графики масштабируются по осиОХот 1 до 25, в таблице открываются все скрытые строки. См. рис. 3.3.

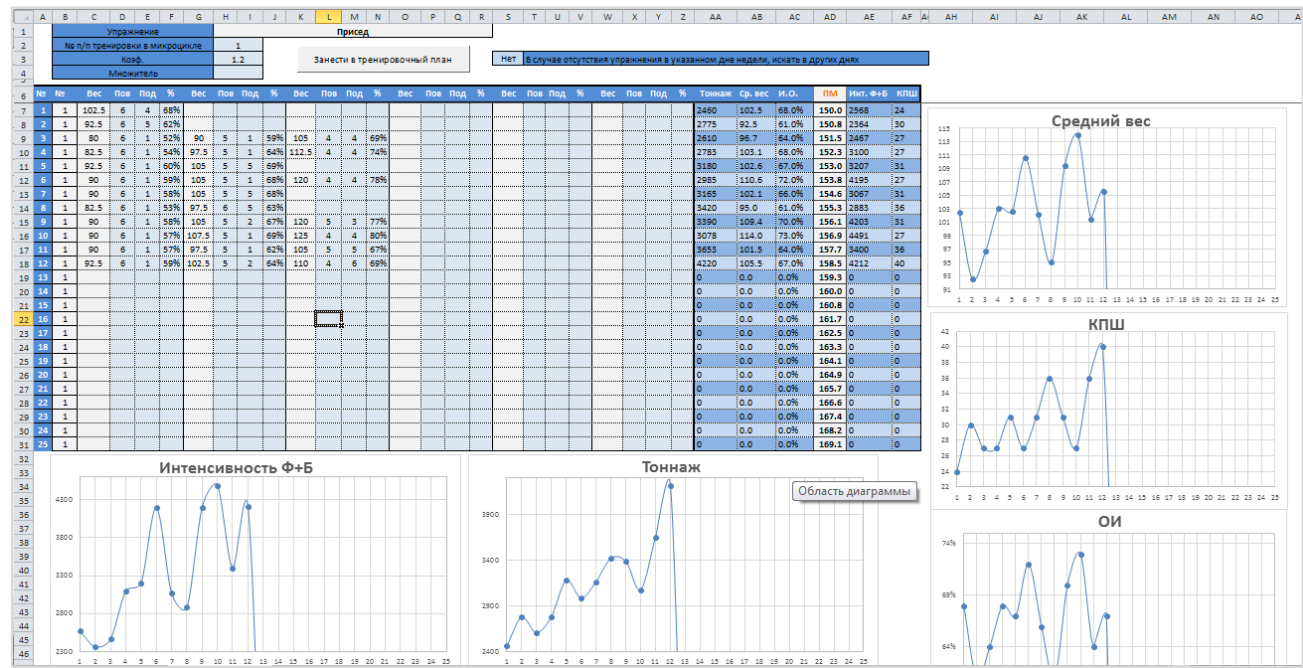


Рис 3.3. Интерфейс на 25 микроциклов (лист “Упражнение”)

Масштабирование графиков по оси Y.Все графикв листе “Упражнение” масштабируются по вертикальной оси (ОУ) так, чтобы все точки кривой были на графике.

Ввод раскладок через % (вся таблица).При выборе этого пункта меню, во всей таблице формулы программно переделываются таким образом, чтобы ввод раскладок осуществлялся через% от ПМ.

Ввод раскладок через вес (вся таблица).При выборе этого пункта меню, во всей таблице формулы программно переделываются таким образом, чтобы ввод раскладок осуществлялся через вес отягощений.

4. Лист “Справка”

В данном листе можно увидеть стандартную справочную информацию о программе и несколько мини-расчетов, которые могут быть полезными спортсменам. На рис. 4.1 указано, для чего служит каждый расчет.

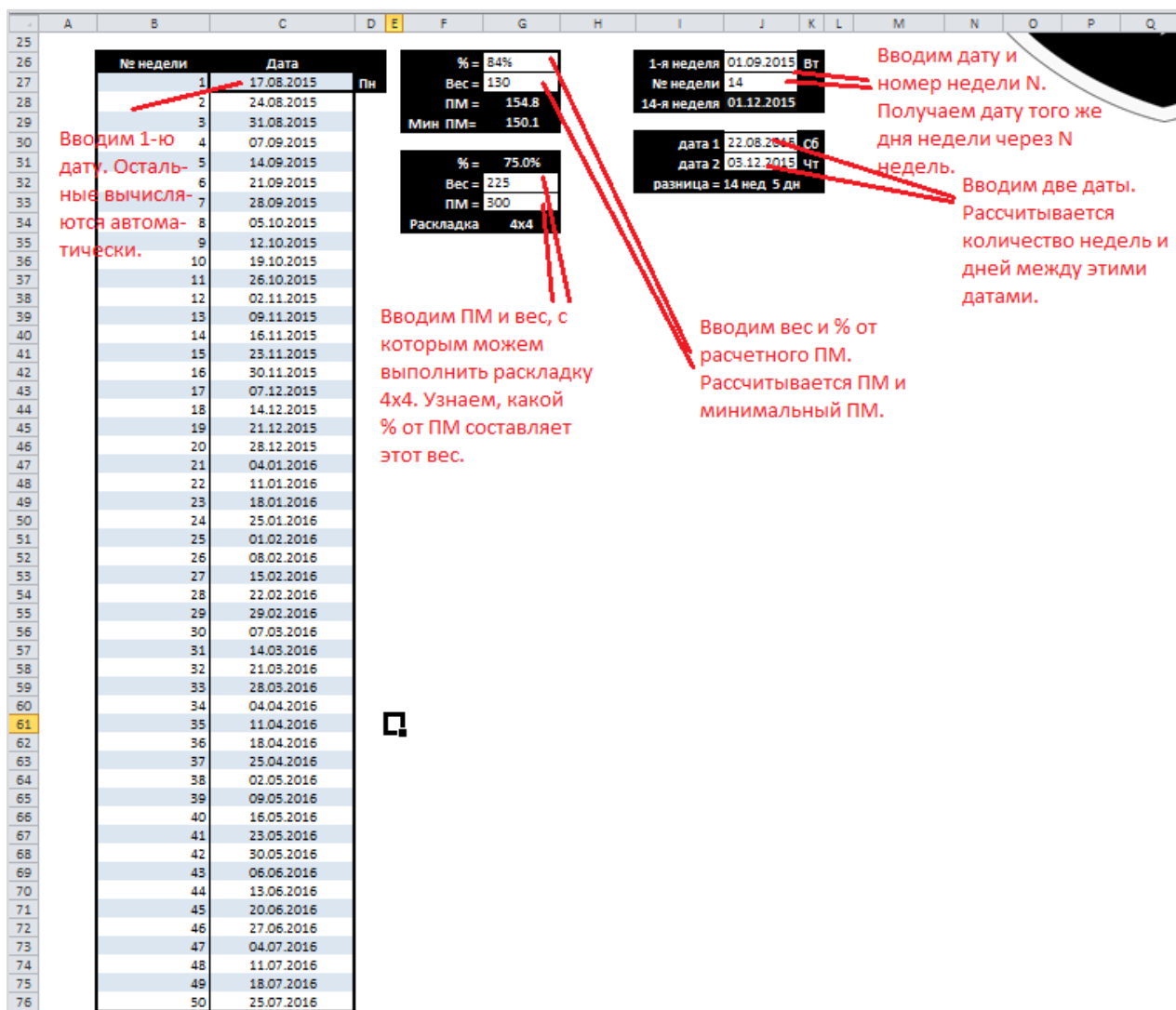
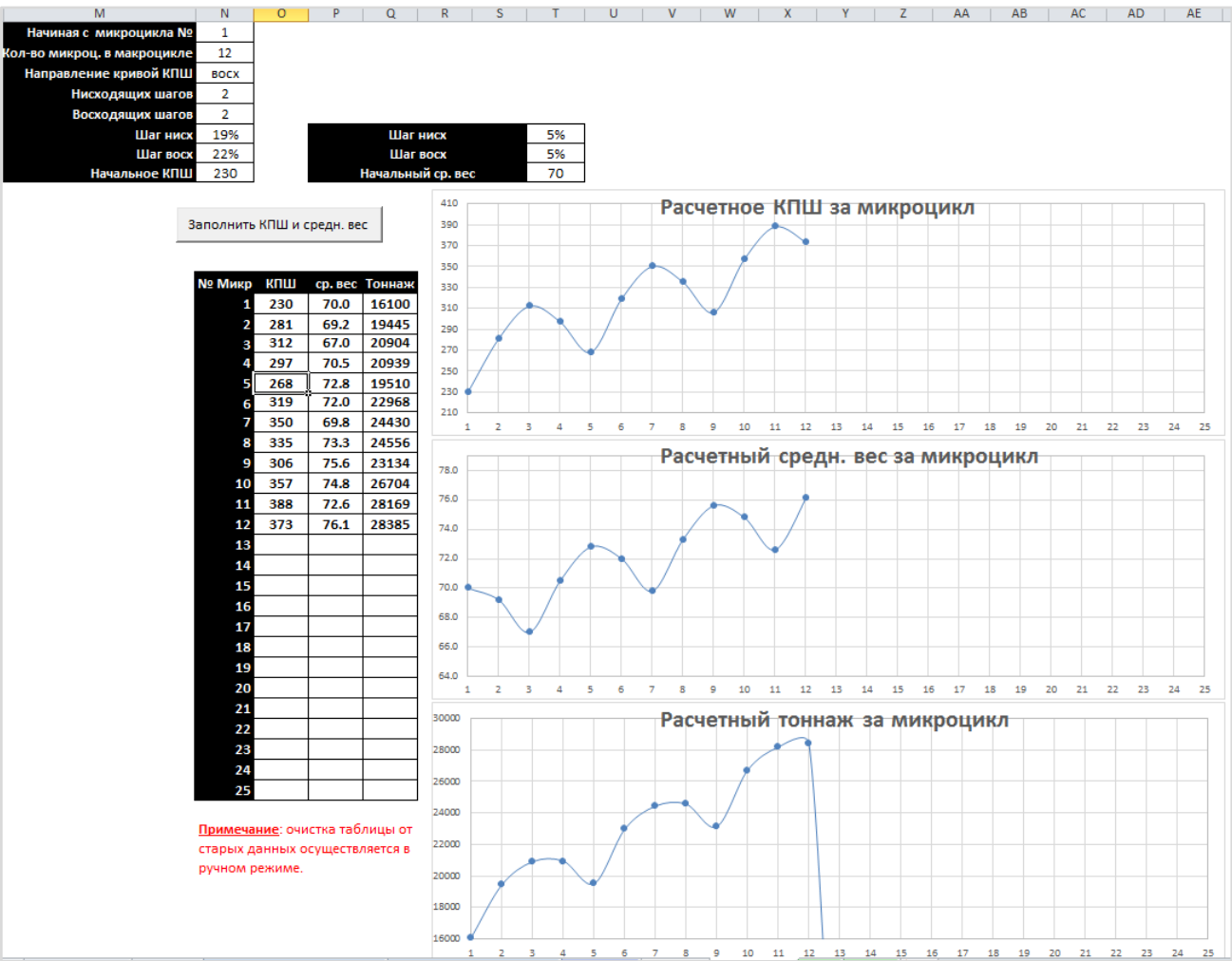


Рис 4.1. Расчеты в листе “Справка”

В данном листе есть расчет, с помощью которого можно сделать процесс разработки тренировочного плана более удобным. Дело в том, что программа автоматически рассчитывает значения КПШ, среднего веса и тоннажа для всех микроциклов, зная КПШ и средний вес 1-го микроцикла.

На практике это выглядит следующим образом. Пользователь составляет тренировочный план для 1-го микроцикла в листе “1 в день”. После этого он вводит значения КПШ ср. веса 1-го микроцикла в ячейки “Начальное КПШ” и “Начальный ср. вес” (лист “Справка”) соответственно. См. рис. 4. 2. Далее пользователь заполняет прочие ячейки в таблицах в листе справки (“Направление кривой КПШ”, “Нисходящих шагов” и т.д.). Назначение всех этих ячеек понятно интуитивно (хотелось бы верить). Потом нажимаем на кнопку “Заполнить КПШ и средний вес”. В таблице появляются расчетные значения КПШ, среднего веса и тоннажа. На графиках появляются соответствующие кривые. Следует сказать, что **у пользователя есть возможность ввести в таблицу свои значения КПШ и среднего веса, либо откорректировать значения, выданные программой.** Тоннаж вычисляется автоматически по формуле $\text{КПШ} \times \text{средний вес}$.

Путем подбора параметров “Шаг исх” и “Шаг нисх”, пользователь может построить кривые КПШ, среднего веса и тоннажа, максимально удовлетворяющие волновому циклированию (кривые КПШ и среднего веса в противофазе, кривые КПШ и тоннаж синхронные).



красным овалом на рис. 4.4). В поля “Начальное КПШ” и “Начальный ср. все” вводим данные из 1-го микроцикла силового периода. После подбора шагов нисх. и восх. нажимаем на кнопку и наблюдаем картину, похожую на рис. 4.4. Аналогично в одном файле можно планировать силовой период и период по выходу на пик силы.

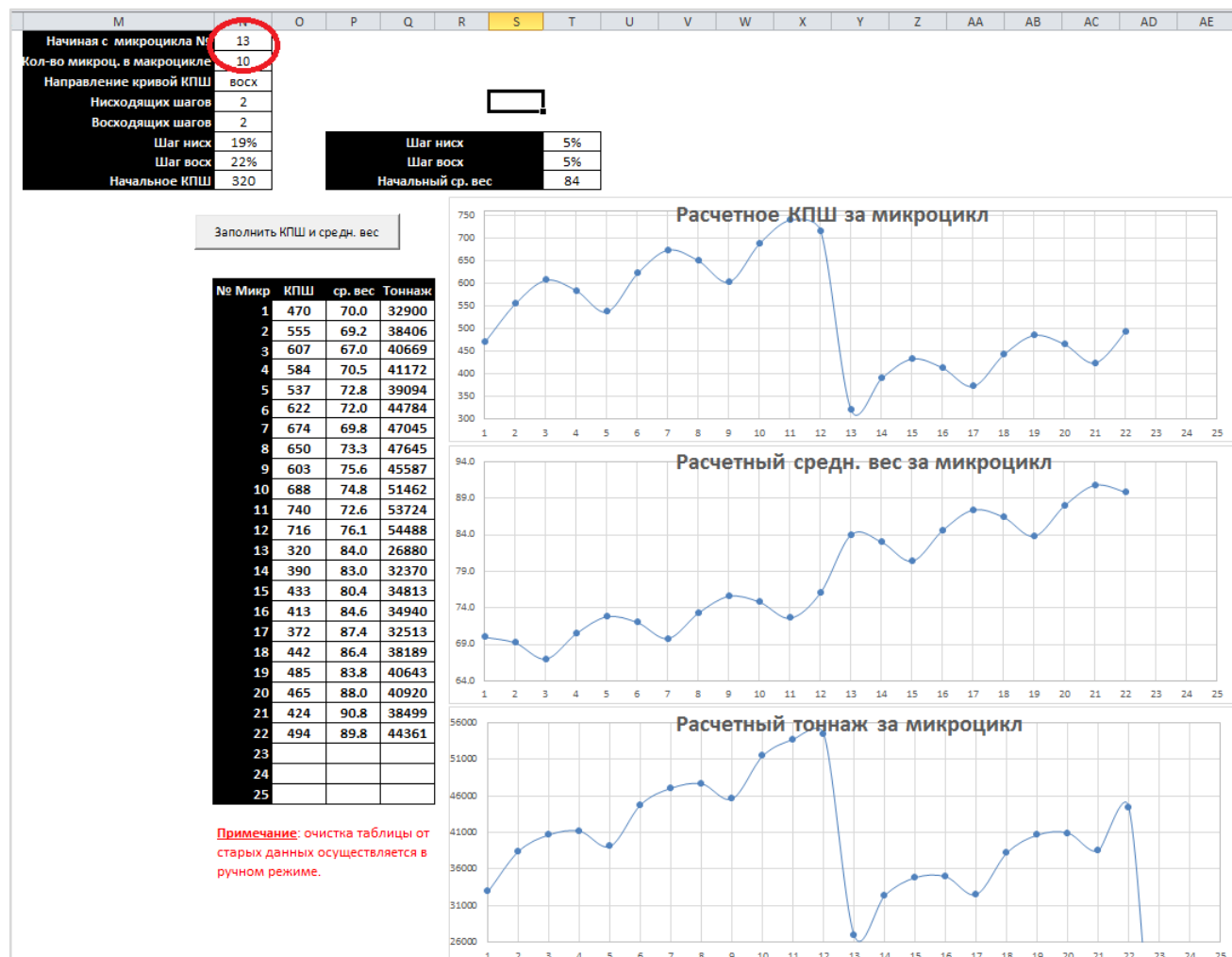


Рис 4.4.Пример планирования периода на силу (13-я-22-я нед) после периода на выносл. (1-я-12-я нед) (лист “Справка”)

В случае, если пользователь по каким-то причинам не хочет использовать данную возможность, то ему достаточно очистить содержимое ячеек “О44:P48” в листе “Справка”. После этого на графиках в листе “1 в день” исчезнут расчетные кривые КПШ и среднего веса.

5. Лист “Вес, сон, питание, курс”

Данный лист служит в качестве дневника спортсмена. Предполагается, что спортсмен ежедневно вводит в таблицу информацию о собственном весе, продолжительности сна, суточном потреблении калорий и БЖУи не только. Таблица позволяет вводить данные за период до 35 недель.

В данном листе можно увидеть столбцы “№ недели”, “ДАТА” (заполняется только 1-я дата), “Вес, кг” (ежедневно заполняется пользователем), “Сон, ч:мм” (ежедневно заполняется пользователем). Справа от этих столбцов мы видим 4 группы Excel: Еда, Медицина, КУРС, ПКТ.См. рис. 5.1.

BV16		Вводим 1-ю дату							
1	2	A	B	C	D	E	W	AN	BF
		№ недели	ДАТА	Вес, кг	Сон, ч:мм	Еда	Медицина	КУРС	ПКТ
1									
2			03.08.2015	80	4:00				
3			04.08.2015	80.7	1:29				
4			05.08.2015	56	6:00				
5		1	06.08.2015	54	8:00	1	1	1	1
6			07.08.2015	56	8:00				
7			08.08.2015	58	7:09				
8			09.08.2015	55	3:08				
9			10.08.2015	66	6:00				
10			11.08.2015	80.7	5:06				
11			12.08.2015	80.7	6:56				
12		2	13.08.2015	38	4:56	2	2	2	2
13			14.08.2015						
14			15.08.2015						
15			16.08.2015						

Рис 5.1. Лист “Вес, сон, питание, курс”

Остановимся на каждой группе поподробнее.

5.1 Группа Еда

Развернув данную группу, мы увидим следующую таблицу (см. рис. 5.2).

1	2	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	AN	BF
		№ недели	ДАТА	Вес, кг	Сон, ч:мм	БЖУ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	ГИ средн. / ГИ макс.	Б жив.	Ж жив.	Ж раст.	% Б	% Ж	% У	Б/кг	Б жив./кг	Ж/кг	Ж раст./кг	У/кг	Ккал/кг	Медицина	КУРС	ПКТ
1			03.08.2015	80	4:00		18	12	66	443	0 / 0	0	0.0	0	16%	24%	59%	0.2	0	0.2	0	0.8	6			
2			04.08.2015	80.7	1:29		18	12	77	490	0 / 0	0	0.0	1	15%	22%	63%	0.2	0	0.1	0	1	6			
3			05.08.2015	56	6:00										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
4		1	06.08.2015	54	8:00										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	1	1	1
5			07.08.2015	56	8:00										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
6			08.08.2015	58	7:09										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
7			09.08.2015	55	3:08										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
8			10.08.2015	66	6:00		44	44	55	6789					22%	50%	28%	0.7	0	0.7	0	0.8	103			
9			11.08.2015	80.7	5:06		72	27	76	830	35 / 60	65	26.0	1	34%	29%	36%	0.9	0.8	0.3	0	0.9	10			
10			12.08.2015	80.7	6:56		89	30	98	2313	26 / 150	65	26.0	4	35%	27%	38%	1.1	0.8	0.4	0	1.2	29			
11		2	13.08.2015	38	4:56										0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	2	2	2
12			14.08.2015												0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
13			15.08.2015												0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
14			16.08.2015												0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0			
15			17.08.2015	80	4:00		18	12	66	443	0 / 0	0	0.0	0	16%	24%	59%	0.2	0	0.2	0	0.8	6			

Рис 5.2. Группа Еда (Лист “Вес, сон, питание, курс”)

В данной таблице содержатся сведения о дневном рационе атлета.

Ниже описание каждого из столбцов группы Еда.

Белки.Суточное потребление белков в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”. О листе “Калькулятор питания” будет подробно рассказано в главе 6.

Жиры.Суточное потребление жиров в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

Углеводы.Суточное потребление углеводов в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

Ккал.Суточное потребление ккалорий. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

ГИ средн. / ГИ макс.Средневзвешенный дневной гликемический индекс и гликемический индекс продуктас самым высоким ГИ, употребленного за сутки. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

Б жив.Суточное потребление белков животного происхождения в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

Ж жив.Суточное потребление жиров животного происхождения в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

Ж раст.Суточное потребление жиров растительного происхождения в граммах. Заполняется через лист “Калькулятор питания”.

% Б.Процент калорий, получаемых из белков. Вычисляется автоматически по формуле.

% Ж.Процент калорий, получаемых из жиров. Вычисляется автоматически по формуле.

% У.Процент калорий, получаемых из углеводов. Вычисляется автоматически по формуле.

Б/кг.Количество белка (грамм) на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

Б жив/кг.Количество белка животного происхождения (грамм) на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

Ж/кг.Количество жиров (грамм) на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

Ж раст/кг.Количество жиров растительного происхождения (грамм) на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

У/кг.Количество углеводов (грамм) на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

Ккал/кг.Количество ккал на 1 кг веса тела спортсмена.Вычисляется автоматически по формуле.

5.2 Группа Медицина

Развернув данную группу, мы увидим следующую таблицу (см. рис. 5.3).

№ недели	Дата	Вес, кг	Сон, ч:мм	Еда	Медикаменты	Рыбоскин	Милдронат	Витамины	Метилурацил	Креатин	Медицина	Кол.	В пачке	Пачек	\$ за пачку	0 \$	ЮРС	пкт
1	03.08.2015	80	4:00	1	1													
2	04.08.2015	80.7	1:29															
3	05.08.2015	56	6:00															
4	06.08.2015	54	8:00															
5	07.08.2015	56	8:00															
6	08.08.2015	58	7:09															
7	09.08.2015	55	3:08															
8	10.08.2015	66	6:00															
9	11.08.2015	80.7	5:06															
10	12.08.2015	80.7	6:56															
11	13.08.2015	38	4:56															
12	14.08.2015																	
13	15.08.2015																	
14	16.08.2015																	

Рис 5.3. Группа Медицина (Лист “Вес, сон, питание, курс”)

Также предусмотрено 3 дополнительных столбца (AC, AD, FT). Ими можно воспользоваться в случае, если спортсмен принимает препараты, которых нет среди вышеперечисленных. Пишем в заголовке столбца название препарата, а в столбце каждодневную дозу.

5.3 Группа КУРС

[illegible]

Название группы говорит само за себя. Принцип заполнения абсолютно аналогичен предыдущей вкладке. В общем, если для вас “Анастрозол” и “Каберголин” - не просто наборы букв, милости просим на вкладку КУРС.

[illegible]

31

6. Лист “Калькулятор питания”

Данный лист служит для ежедневного расчета ккалорий и БЖУ. В таблицу (см. рис. 6.1) из списка в контекстном меню (см. рис. 6.2) выбираем продукт, который употребили. После чего заполняем столбцы “Порция” и “Время” (см. рис. 6.1). Также в ячейку D2 вводим дату, а в ячейку D3 собственный вес.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2			Дата	29.08.2015									
3		Очистить	Вес	102.5									
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Рис 6.1. Лист “Калькулятор питания”

Гиперссылка...	Баклажаны: 25ккал, Б=0.6, Ж=0.1, У=5.5
Моя группа	Брюква: 38ккал, Б=1.2, Ж=0.1, У=8.1
Бобовые, семечки	Кабачки: 27ккал, Б=0.6, Ж=0.3, У=5.7
Грибы, соленья	Капуста белокочанная: 28ккал, Б=1.8, Ж=0, У=5.4
Кондитерские изделия	Капуста пекинская: 12ккал, Б=1.2, Ж=0.2, У=3.2
Консервы	Капуста цветная: 29ккал, Б=2.5, Ж=0, У=4.9
Крупы, хлопья, макаронные изделия	Картофель: 87ккал, Б=2, Ж=0.1, У=19.7
Масло, жиры, майонез	Картофель жареный: 203ккал, Б=3.7, Ж=10.6, У=24.8
Молочные продукты	Морковь: 34ккал, Б=1.3, Ж=0.1, У=7
Мучное	Морская капуста: 17ккал, Б=0.9, Ж=0.2, У=3
Мясо, птица, колбаса	Огурцы: 15ккал, Б=0.8, Ж=0, У=3
Напитки алкогольные	Оливки: 519ккал, Б=5.2, Ж=51, У=10
Напитки безалкогольные	Помидоры (томаты): 20ккал, Б=1, Ж=0.2, У=3.7
Овощи	Редис: 21ккал, Б=1.2, Ж=0, У=4.1
Орехи, сухофрукты	Редька: 35ккал, Б=1.9, Ж=0, У=7
Первые блюда	Репка: 29ккал, Б=1.5, Ж=0, У=5.9
Приправы, зелень	Рябина красная: 55ккал, Б=1.4, Ж=0, У=12.5
Рыба, суши, морепродукты	Рябина черноплодная: 54ккал, Б=1.5, Ж=0, У=12
Сахар, специи	Салат: 14ккал, Б=1.5, Ж=0, У=2.2
Спортпит	Свекла: 50ккал, Б=1.7, Ж=0, У=10.8
	Сельдерей корень: 32ккал, Б=13, Ж=0.3, У=6.5

Рис 6.2. Контекстное меню (Лист “Калькулятор питания”)

В конце дня получаем таблицу, аналогичную таблице на рис. 6.3. В 5-й строке мы можем увидеть суммарные значения ккал и БЖУ за день. После заполнения таблицы нажимаем кнопку “Записать итоговые данные в таблицу питания”. Вес атлета, суммарные значения ккал, БЖУ и прочие параметры дневного рациона попадают в соответствующие столбцы таблицы в листе “Вес, сон, питание, курс” (см. рис. 5.2).

На следующий день перед вводом новых данных можно нажать кнопку “Очистить” для очистки таблицы от рациона вчерашнего дня (см. рис. 6.3).

№	Время	Продукт	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	ГИ	Б жив.	Б раст.	Ж жив.	Ж раст.
1	9:00	Водка	700	0	0	2.8	1645	0	0	0	0	0
2	19:00	Соленые огурцы	500	3	0.4	11	56	75	0	3	0	0.4
3	19:15	Лук репчатый	300	5.1	0	28.5	132	60	0	5.1	0	0
4	21:00	Протеин LMS	300	150	6	15	300	165	150	0	6	0
5	21:15	Масло оливковое	100	0	99.8	0	898	0	0	0	99.8	0
6	23:00	Молоко 3.2%	1000	28	32	47	580	300	28	0	32	0
7	23:00	Огурцы	300	2.4	0	9	45	45	0	2.4	0	0
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												

Рис 6.3.Пример дневного рациона спортсмена (Лист “Калькулятор питания”)

Также существует возможность добавления новых продуктов и блюд в списки контекстного меню. Полный список продуктов из контекстного меню находится в таблице в листе “Прод” (см. рис. 6.4). Вверху создан раздел “Моя группа”. В этот раздел можно ввести часто употребляемые продукты. Это ускорит поиск нужных продуктов при заполнении таблицы в листе “Калькулятор питания”.

В остальном механизм добавления в таблицу новых продуктов и блюд в лист “Прод” аналогичен механизму добавления новых упражнения в лист “Упр”. Подробно об этом написано в главе 1.9.

А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	Ј	К	Л
	Группа	Продукт	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	ГИ	Белки животн, г	Белки раст, г	Жиры животн, г	Жиры раст, г
1											
2	Моя группа										
3		Водка	0	0	0.4	235	0	0	0	0	0
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14	Бобовые, семечки										
15		Бобы	6	0.1	8.3	58	40	0	6	0	0.1
16		Горох лущеный	23	1.6	57.7	337	25	0	23	0	1.6
17		Горох цельный	23	1.2	53.3	316	25	0	23	0	1.2
18		Горошек зеленый	5	0.2	13.3	75	50	0	5	0	0.2
19		Горошек консервированный	3.6	0.1	9.8	55	45	0	3.6	0	0.1
20		Зеленая фасоль (стручок)	4	0	4.3	33	30	0	4	0	0
21		Семя подсолнечника	20.7	52.9	5	578	35	0	20.7	0	52.9
22		Семя тыквы	24.54	45.85	15.91	541	25	0	24.54	0	45.85
23		Фасоль	22.3	1.7	54.5	322	35	0	22.3	0	1.7
24	Грибы, соленья										
25		Грибы белые свежие	3.2	0.7	1.6	25	15	0	3.2	0	0.7
26		Грибы белые сушеные	27.6	6.8	10	211	15	0	27.6	0	6.8
27		Грибы подберезовики свежие	2.3	0.9	3.7	32	15	0	2.3	0	0.9
28		Грибы подосиновики свежие	3.3	0.5	3.4	31	15	0	3.3	0	0.5
29		Грибы сыроежки свежие	1.7	0.3	1.4	15	15	0	1.7	0	0.3
30		Квашеная капуста	1.6	0.1	5.2	27	15	0	1.6	0	0.1
31		Соленые огурцы	0.6	0.08	2.2	11.2	15	0	0.6	0	0.08
32		Соленые помидоры	1.1	0.1	3.5	20	35	0	1.1	0	0.1
33		Шампиньоны вареные	4.6	1.05	0.1	28.23	15	0	4.6	0	1.05
34	Кондитерские изделия										
35		Вафли с жиросодержащими начинками	3	30	64	538	75	3	0	30	0
36		Вафли с фруктовыми начинками	3	5	80	377	65	3	0	5	0
37		Зефир	0.8	0	78.3	316	65	0	0.8	0	0
38		Ирис	3.3	7.5	81.8	407	80	0	3.3	0	7.5
39		Карамель	0	0.1	77.7	311	80	0	0	0	0.1
40		Конфеты шоколадные	3	20	67	460	50	3	0	20	0
41		Мармелад	0	0.1	77.7	311	30	0	0	0	0.1

Рис 6.4. Полный список всех продуктов (Лист "Прод")

7. Лист “Графики”

Название листа говорит само за себя. В верхней части листа находятся 4 графика, дублирующие аналогичные графики в листе “1 в день”: КПШ за микроцикл, средний вес за микроцикл, УОИ за микроцикл, тоннаж и интенсивность Ф+Б за микроцикл.

Немного ниже находится таблица “Усредненные недельные показатели” (см. рис. 7.1). Значения в таблице вычисляются автоматически по формулам на основе данных листа “Вес, сон, питание, курс”. В начале главы 5 и в главе 5.1. подробно описаны все столбцы таблицы.

Усредненные недельные показатели																		
Микр.	Вес, кг	Сон	Рацион, гр			Ккал	Жив/Раст, гр			% соотношение			Грамм на 1 кг массы спортсмена					
			Б	Ж	У		Б жив.	Ж жив.	Ж раст.	Б	Ж	У	Б	Б жив.	Ж	Ж раст.	У	Ккал
1	62.8	5:23	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
2	66.4	5:44	68	34	76	3311	65	26	3	31%	35%	35%	1	1	0.5	0	1.2	49.9
3	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
4	86.2	6:00	59	28	43	989	38	27	2	36%	38%	26%	0.7	0.4	0.3	0	0.5	11.5
5	62.8	4:52	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
6		5:44	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
7	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
8		6:00	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
9	62.8	4:52	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
10		5:44	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
11	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
12		6:00	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
13	62.8	4:52	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
14		5:44	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
15	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
16		6:00	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
17	62.8	4:52	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
18		5:44	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
19	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
20		6:00	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
21	62.8	4:52	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.3	0	0.2	0	1.1	7.4
22		5:44	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
23	80.4	2:44	18	12	72	467	0	0	1	15%	23%	61%	0.2	0	0.1	0	0.9	5.8
24		6:00	44	44	55	6789				22%	50%	28%						
25	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
26	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
27	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
28	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
29	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
30	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
31	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
32	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
33	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
34	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5
35	77.0		81	55	150	2500	60	7	6	23%	35%	42%	1.1	0.8	0.7	0.1	1.9	32.5

Рис 7.1.Полный список всех продуктов (Лист “Графики”)

Некоторая информация из столбцов данной таблицы представлена в графическом виде. Сверху и слева от таблицы расположены графики (см. рис. 7.2): Динамика изменения веса атлета, Средняя продолжительность сна, Усредненное значение калоража, Усредненные значения БЖУ, Животные белки на 1 кг массы тела, Средне недельное процентное соотношение БЖУ. Необходимо подчеркнуть, что графики отображают среднее значение параметра за неделю.

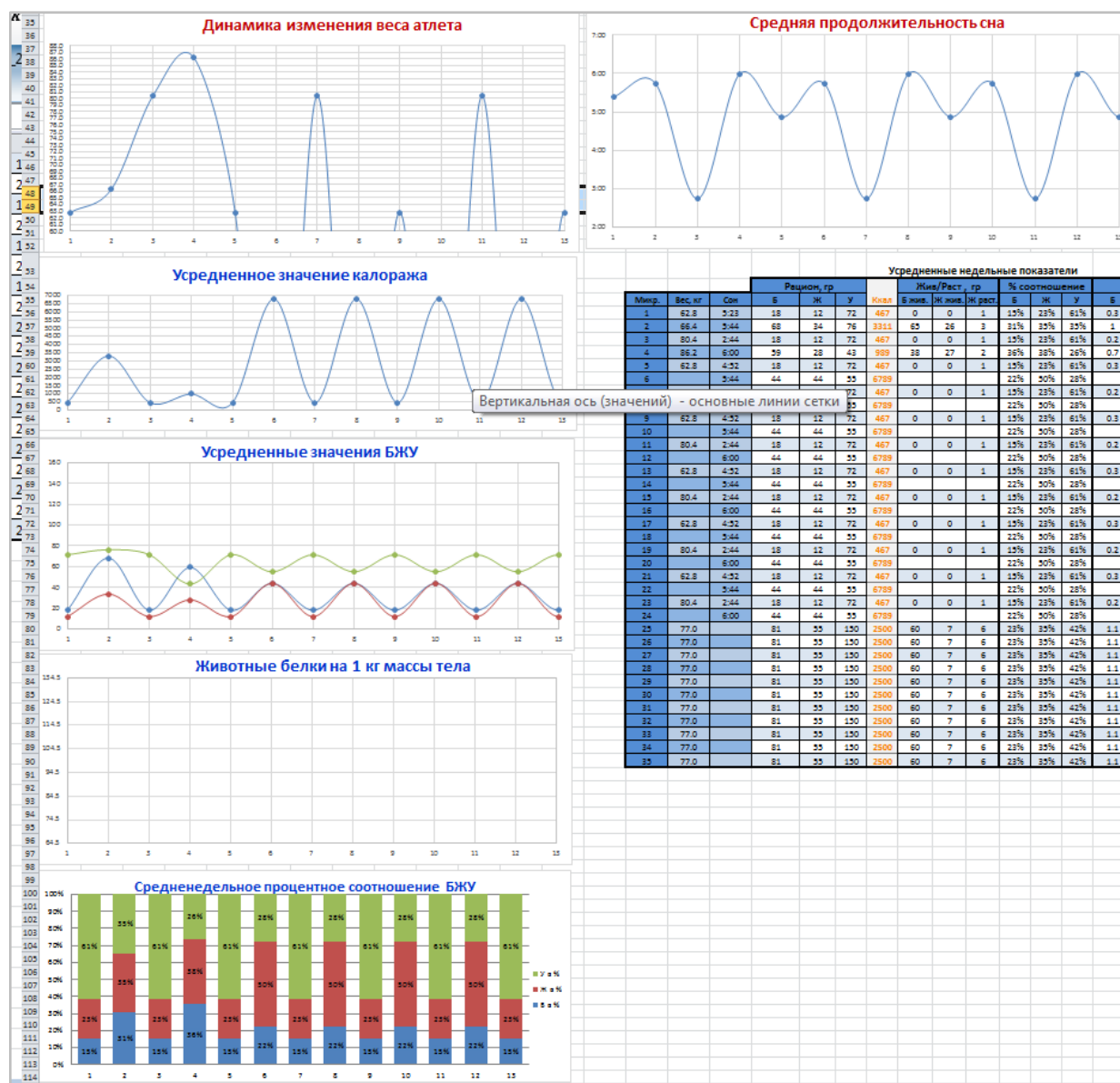


Рис 7.2.Графики усредненных показателей питания, веса и продолжительности сна (Лист “Графики”)

Начиная с 116-й строки в листе “Графики” находятся графики и таблицы, служащие для мониторинга показателей тренировочного процесса по группам. О назначении этих графиков и таблиц подробно описано в разделе 1.6 .

В данном листе есть пользовательское контекстное меню (см. рис. 7.3). Цель контекстного меню – удобство работы с графической информацией. Т.е. масштабирование всех графиков в листе по горизонтальной и вертикальной оси (см. рис. 1.3, 1.4, 1.5).

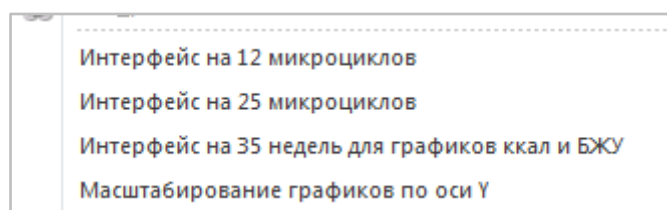


Рис 7.3.Контекстное меню (Лист “Графики”)

Прочее

1. Запрещается переименовывать листы.
2. При обнаружении ошибок в работе программы, сохранить файл, после чего закрыть его. Потом открыть заново и повторить действие, которое привело к ошибке. Если ошибка повторилась, рассказать о возникшей проблеме здесь: http://vk.com/topic-56236056_30803761. Нужно максимально подробно описать действия, которые привели к ошибке. В идеале, во вложении прикрепить скриншоты. И обязательно сохранить во вложении сам тренировочный дневник с ошибкой.