

# С чего начать?

**Рекомендую начать с ОФП, и скачать приложение которое уже не раз рекомендовал**, оно тебе даст за 100 дней необходимую стартовую базу и вектор куда стоит двигаться, там дневник тренировок, постепенная подготовка. Каждый день открывается по одной статье, которую стоит прочитать, осмыслить и возможно применить. Статьи касаются как и питания, так и построения тренировочного процесса, так восстановления, и в том числе психологии. Так же, там можно будет отследить прогресс спустя 100 дней.

**Оборудования, кроме собственного тела и турника - там не нужно.**

Как раз калистеника чистой воды.

В будущем можно добавить брусся, доп.вес/зал или что-то другое.

Примерно на 90 день программы открывается доступ к наглядному построению тренировочного процесса, там будет не длинный ролик и базовая информация, которой на первое время будет достаточно, чтобы прогрессировать новичку, но это не конец. Ведь спорт, это отдельный мир, со своими нюансами и тонкостями :)

**Искать готовые программы - не выход и заведомо проигрышная стратегия**, найти толкового тренера - возможно выход, но требуются финансы и всё равно хоть как-то разбираться в теме, чтобы понять толковый он или нет. Ну или отследить по своим результатам, как вариант, тоже.

Всё же, на мой взгляд, самый хороший способ (конечно при наличии времени и ресурса на это) - стараться постигнуть информацию о тренировках - самому, а это приложение как раз даёт хороший старт.

**Рекомендую всем новичкам, для старта** (ПРИЛОЖЕНИЕ НИЖЕ), и буду отсылать к этому сообщению всех, кто будет задаваться подобным вопросом, а так же, **если участникам чата не трудно, делитесь так же этим сообщением с новичками которые спрашивают что-то вроде: "С чего начать/как составить программу"** и подобные им вопросы, на которые можно ответить данным сообщением.

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fgu.workout100days&hl=ru&gl=US&pli=1>

iOS: <https://apps.apple.com/us/app/sotka-fitness-minimalism/id1148574738>

Автор заметки: [qwinken#4307](#)

---

Revision #1

Created 27 May 2023 12:33:04 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур