

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 14.04.2020 г.

Содержание	Время работы / количество раз	Комментарии по самочувствию (плохо, средне, хорошо, отлично)
<b>1. Разминка:</b> а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
<b>2. Основная часть:</b> <i>ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха:</i> <b>1*) Задние отжимания (на опоре)</b> <b>2*) Выпады с прыжками</b> <b>3*) Подъем корпуса</b> <b>4*) Скалолаз</b> <b>5*) Скоростные приседания</b> <b>*Отдых между сериями</b>	<b>дев.</b> <b>мал.</b> <b>3</b> серии <b>4</b> серий 25" 25" 25" 25" 25" <b>5 мин</b>	
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	

Дата: 16.04.2020 г.

Содержание	Время работы / количество раз	Комментарии по самочувствию (плохо, средне, хорошо, отлично)
<b>1. Разминка:</b> а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
<b>2. Основная часть:</b> <i>ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха:</i> <b>1*) Отжимания</b> <b>2*) Джампинг Джек</b> <b>3*) Высокая планка с попеременным подъемом рук</b> <b>4*) Боковые выпады (с чередованием)</b> <b>5*) Бурпи</b> <b>*Отдых между сериями</b>	<b>дев.</b> <b>мал.</b> <b>3</b> серии <b>4</b> серий 25" 25" 25" 25" 25" <b>5 мин</b>	
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	

Дата: 18.04.2020 г.

Содержание	Время работы / количество раз	Комментарии по самочувствию (плохо, средне, хорошо, отлично)
<p><b>1. Разминка:</b>            а) На месте всех суставов            б) Гимнастика-растяжка</p>	<p>5 мин            5 мин</p>	
<p><b>2. Основная часть:</b>  <b>ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха:</b>  <b>1*) Задние отжимания (на опоре)</b>  <b>2*) Попеременный подъем ног</b>  <b>3*) Скалолаз</b>  <b>4*) Перекрестный выпады (с чередованием)</b>  <b>5*) Велосипед с прямыми ногами</b>    <b>*Отдых между сериями</b></p>	<p><i>дев.      мал.</i>  <b>3</b> серии    <b>4</b> серий            25"            25"            25"            25"            25"    <b>5 мин</b></p>	
<p><b>3. Заминка:</b>            Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)</p>	<p>10 мин</p>	
<p><b>Подтягивания</b> на максимальное кол-во раз - 2 подхода (кто не может подтянуться - вис на турнике)</p>	<p><i>дев.      мал.</i>            max      max</p>	