

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)
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха:</i> 1*) Задние отжимания (на опоре) 2*) Выпады с прыжками 3*) Подъем корпуса 4*) Скалолаз 5*) Скоростные приседания *Отдых между сериями	дев. мал. 3 серии 4 серий 25" 25" 25" 25" 25" 5 мин	
3. Заминка: 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)
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха:</i> 1*) Отжимания 2*) Джампинг Джек 3*) Высокая планка с попеременным подъемом рук 4*) Боковые выпады (с чередованием) 5*) Бурпи *Отдых между сериями	дев. мал. 3 серии 4 серий 25" 25" 25" 25" 25" 5 мин	
3. Заминка: 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>1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка</p>	<p>5 мин 5 мин</p>	
<p>2. Основная часть: ОФП (круговая) 25"работы/ 25"отдыха: 1*) Задние отжимания (на опоре) 2*) Попеременный подъем ног 3*) Скалолаз 4*) Перекрестный выпады (с чередованием) 5*) Велосипед с прямыми ногами *Отдых между сериями</p>	<p><i>дев. мал.</i> 3 серии 4 серий 25" 25" 25" 25" 25" 5 мин</p>	
<p>3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)</p>	<p>10 мин</p>	
<p>Подтягивания на максимальное кол-во раз - 2 подхода (кто не может подтянуться - вис на турнике)</p>	<p><i>дев. мал.</i> max max</p>	