

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 14.04.2020 г.

Содержание	Время работы / количество раз	Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (круговая) 35"работы/ 35"отдыха:</i> 1*) Задние отжимания (на опоре) 2*) Выпады с прыжками 3*) Подъем корпуса 4*) Скалолаз 5*) Скоростные приседания *Отдых между сериями	дев. мал. 4 серии 5 серий 35" 35" 35" 35" 35" 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
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (круговая) 35"работы/ 35"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. 4 серии 5 серий 35" 35" 35" 35" 35" 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
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (круговая) 35" работы/ 35"отдыха:</i> 1*) Задние отжимания (на опоре) 2*) Попеременный подъем ног 3*) Скалолаз 4*) Перекрестный выпады (с чередованием) 5*) Велосипед с прямыми ногами <i>*Отдых между сериями</i>	<i>дев. мал.</i> 4 серии 5 серий 35" 35" 35" 35" 35" 5 мин	
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	
Подтягивания на максимальное кол-во раз - 2 подхода (кто не может подтянуться - вис на турнике)	<i>дев. мал.</i> max max	

Дата: 19.04.2020 г.

Содержание	Время работы / количество раз	Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	10 мин 10 мин	
2. Основная часть: <i>ОФП (интенсивная-максимальная скорость) 35" работы /35" отдыха</i> 1*) Бурпи 2*) Отжимания 3*) Скалолаз 4*) Джампинг Джек 5*) Попеременный подъем ног <i>*Отдых между сериями</i>	<i>дев. мал.</i> 3 серии 4 серии 35" 35" 35" 35" 35" 7 мин	
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	
Подтягивания на максимальное кол-во раз - 2 подхода (кто не может подтянуться - вис на турнике)	<i>дев. мал.</i> max max	