

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 28.04.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин		
2. Основная часть: № <i>ОФП (круговая) 30"работы/ 30"отдыха:</i>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
1 Джампинг - Джек	30"		
2 Выпрыгивания из приседа	30"		
3 Задние отжимания	30"		
4 Бурпи	30"		
5 Боковые выпады с чередованием	30"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 30.04.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин		
2. Основная часть: <i>ОФП-круговая (интенсивная-максимальная скорость) 20"работы/ 40"отдыха:</i>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
1 Присед	20"		
2 Отжимания	20"		
3 Спина - перекрестное поднятие рук и ног (на животе)	20"		
4 Обратное скручивание	20"		
5 Выпады назад с чередованием	20"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		
<i>2 подхода подряд на упр. (30" отдых)</i> Присед в статике	<i>дев.</i> 20"	<i>мал.</i> 30"	
Планка с попеременным подъёмом ног	20"	30"	

Дата: 02.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	5 мин 5 мин		
2. Основная часть: № <i>ОФП (круговая) 30" работы/ 30"отдыха:</i> 1 Бурпи 2 Задние отжимания 3 Выпрыгивания из приседа 4 Джампинг - Джек 5 Прыжки на носках	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	30" 30" 30" 30" 30"		
*Отдых между сериями	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), либо отжимания 15-20 раз	<i>дев.</i> max	<i>мал.</i> max	

Дата: 03.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию
1. Разминка: а) На месте всех суставов б) Гимнастика-растяжка	10 мин 10 мин		
2. Основная часть: № <i>ОФП (медленная скорость - полная амплитуда) 40" работы / 40" отдыха</i> 1 Присед 2 Отжимания 3 Спина - перекрестное поднятие рук и ног (на животе) 4 Обратное скручивание 5 Выпады назад с чередованием	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		
<i>2 подхода подряд на упр. (30" отдых)</i> Присед в статике Планка с попеременным подъёмом ног	<i>дев.</i> 15" 20"	<i>мал.</i> 20" 30"	