

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 05.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию (плохо, 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) 30" работы/ 30" отдыха:</i> <b>1 Джампинг - Джек</b> <b>2 Обратное скручивание</b> <b>3 Отжимания</b> <b>4 Бурпи</b> <b>5 Перекрестные выпады с чередованием</b>	<b>дев.</b> 3 серии	<b>мал.</b> 4 серий	
	30" 30" 30" 30" 30"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>5 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		
<b>Подтягивания</b> на максимальное кол-во раз - 2 подхода (кто не может подтянуться - вис на турнике), либо отжимания 20 раз	<b>дев.</b> max	<b>мал.</b> max	

Дата: 07.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию (плохо, 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 (интенсивная-максимальная скорость) 20" работы/ 40" отдыха:</i> <b>1 Задние отжимания</b> <b>2 Попеременный подъём ног</b> <b>3 Джампинг - Джек</b> <b>4 Скалолаз</b> <b>5 Выпады с прыжками (с чередованием)</b>	<b>дев.</b> 3 серии	<b>мал.</b> 4 серий	
	20" 20" 20" 20" 20"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>5 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		
2 подхода подряд на упр. (30" отдых) Присед в статике	<b>дев.</b> 20"	<b>мал.</b> 30"	

Дата: 10.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию (плохо, хорошо, отлично)
<b>1. Разминка:</b>			
а) На месте всех суставов	10 мин		
б) Гимнастика-растяжка	10 мин		
<b>2. Основная часть:</b>	<b>дев.</b>	<b>мал.</b>	
№ ОФП (интенсивность - средняя) 30" работы / 30" отдыха	4 серии	5 серий	
<b>1</b> Задние отжимания	30"		
<b>2</b> Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)	30"		
<b>3</b> Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)	30"		
<b>4</b> Обратное скручивание	30"		
<b>5</b> Приседания с касанием пола	30"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>5 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b>			
Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		
2 подхода подряд на упр. (30" отдых) Присед в статике	<b>дев.</b> 20"	<b>мал.</b> 30"	