

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 05.05.2020 г.

Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию (плохо, хорошо, отлично)
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 Джампинг - Джек 2 Обратное скручивание 3 Отжимания 4 Бурпи 5 Перекрестные выпады с чередованием	<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 20 раз	<i>дев.</i> max	<i>мал.</i> max	

Дата: 07.05.2020 г.

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

Дата: 09.05.2020 г.

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

Дата: 10.05.2020 г.

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