

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 12.05.2020 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 Скалолаз 2 Подъём корпуса 3 Отжимания 4 Бурпи 5 Перекрестные выпады с чередованием	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 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: 14.05.2020 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/</i> № <i>40"отдыха:</i> 1 Джампинг-Джек 2 Попеременный подъём ног 3 Прыжки из приседа 4 Задние отжимания 5 Прыжки на носках	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	20"		
	20"		
	20"		
	20"		
	20"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 16.05.2020 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 Приседания с касанием пола	30"		
2 Отжимания	30"		
3 Выпад с прыжками (с чередованием)	30"		
4 Скалолаз	30"		
5 Подъём корпуса	30"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка:			
Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 17.05.2020 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>	2 серии	3 серий	
1 Джампинг - Джек	30"		
2 Задние отжимания	30"		
3 Скалолаз	30"		
4 Обратное скручивание	30"		
5 Перекрестные выпады с чередованием	30"		
*Отдых между сериями	5 мин		
3. Заминка:			
Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		