# Спортивный дневник

*ФИО спортсмена* _____

## *ГБУ "СШОР №102" Москомспорта*

*Дата: 19.05.2020 г.*

| Содержание | Время работы | | Комментарии по самочувствию (плохо,хорошо, отлично) |
|---|---|---|---|
| **1. Разминка:**<br>а) На месте всех суставов<br>б) Гимнастика-растяжка | 5 мин<br>5 мин | | |
| **2. Основная часть:**<br>№ ***ОФП (круговая) 30"работы/ 30"отдыха:*** | ***дев.***<br>**3** серии | ***мал.***<br>**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:**<br>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 | ***дев.***<br>max | ***мал.***<br>max | |

*Дата: 21.05.2020 г.*

| Содержание | Время работы | | Комментарии по самочувствию (плохо,хорошо, отлично) |
|---|---|---|---|
| **1. Разминка:**<br>а) На месте всех суставов<br>б) Гимнастика-растяжка | 5 мин<br>5 мин | | |
| **2. Основная часть:**<br>№ ***ОФП-круговая ( 30"работы/ 30"отдыха ):*** | ***дев.***<br>**3** серии | ***мал.***<br>**4** 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:**<br>Гимнастика-растяжка (на все группы мышц) | 10 мин | | |

*Дата: 23.05.2020 г.*

| Содержание | Время работы | | Комментарии по самочувствию (плохо,хорошо, отлично) |
|---|---|---|---|
| **1. Разминка:**<br>а) На месте всех суставов<br>б) Гимнастика-растяжка | 5 мин<br>5 мин | | |
| **2. Основная часть:**<br>***ОФП-круговая (интенсивная-максимальная скорость) 20"работы/ 40"отдыха:***<br>№ | ***дев.***<br>**3** серии | ***мал.***<br>**4** серий | |
| ***1 Джампинг-Джек*** | 20" | | |
| ***2 Попеременный подъём ног*** | 20" | | |
| ***3 Прыжки из приседа*** | 20" | | |
| ***4 Задние отжимания*** | 20" | | |
| ***5 Прыжки на носках*** | 20" | | |
| ****Отдых между сериями*** | ***5 мин*** | | |
| **3. Заминка:**<br>Гимнастика-растяжка (на все группы мышц) | 10 мин | | |
| *2 подхода подряд на упр. (30" отдых)* | ***дев.*** | ***мал.*** | |
| Присед с опорой к стене | 20" | 30" | |
| Планка с попеременным подъёмом ног | 20" | 30" | |

*Дата: 24.05.2020 г.*

| Содержание | Время работы | | Комментарии по самочувствию (плохо,хорошо, отлично) |
|---|---|---|---|
| **1. Разминка:**<br>а) На месте всех суставов<br>б) Гимнастика-растяжка | 10 мин<br>10 мин | | |
| **2. Основная часть:**<br>№ ОФП (интенсивность - средняя) **30" работы / 30" отдыха** | ***дев.***<br>**3** серии | ***мал.***<br>**4** серий | |
| ***1 Бурпи*** | 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:**<br>Гимнастика-растяжка (на все группы мышц) | 10 мин | | |