

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 26.05.2020 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) 40"работы/ 40"отдыха:</i> 1 Джампинг - Джек 2 Отжимания 3 Бурпи 4 Перекрестные выпады с чередованием 5 Обратное скручивание 6 Присед с опорой к стене	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	3 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 28.05.2020 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 (40"работы/ 40"отдыха):</i> 1 Отжимания 2 Подъем обеих ног 3 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога) 4 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога) 5 Обратное скручивание 6 Планка с попеременным подъемом ног	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	3 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 30.05.2020 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</i> № <i>скорость) 30"работы/ 30"отдыха:</i> 1 Джампинг-Джек 2 Попеременный подъем ног	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	30" 30"		

3 Приседания с касанием пола	30"	
4 Скалолаз	30"	
5 Задние отжимания	30"	
6 Скоростные приседания	30"	
*Отдых между сериями	5 мин	
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы)	10 мин	

Дата: 31.05.2020 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>	
№ ОФП (круговая) 40" работы / 40" отдыха	3 серии	4 серий	
1 Бурпи	40"		
2 Задние отжимания	40"		
3 Обратное скручивание	40"		
4 Скалолаз	40"		
5 Подъем ягодиц с попеременным поднятием бедер	40"		
6 Перекрестные выпады с чередованием	40"		
*Отдых между сериями	3 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		