

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 19.05.2020 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>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 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	<i>дев.</i> max	<i>мал.</i> max	

Дата: 21.05.2020 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 Задние отжимания</b> <b>2 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)</b> <b>3 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)</b> <b>4 Обратное скручивание</b> <b>5 Приседания с касанием пола</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 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		

Дата: 23.05.2020 г.

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

Дата: 24.05.2020 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>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	
№ <i>ОФП (интенсивность - средняя) 30" работы / 30" отдыха</i>	4 серии	5 серий	
<i>1 Бурпи</i>	30"		
<i>2 Задние отжимания</i>	30"		
<i>3 Скалолаз</i>	30"		
<i>4 Обратное скручивание</i>	30"		
<i>5 Перекрестные выпады с чередованием</i>	30"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>5 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b>			
Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		