

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> 4 серии | <i>мал.</i> 5 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> 4 серии | <i>мал.</i> 5 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> 4 серии | <i>мал.</i> 5 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 | 4 серии | 5 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 | | |