

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 09.06.2020 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 Обратное скручивание 3 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога) 4 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога) 5 Отжимания 6 Стойка 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: 11.06.2020 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 Бёрпи 2 Отжимание на опоре (задние) 3 Планка с попеременным подъёмом ног 4 Боковые выпады с чередованием 5 Скалолаз 6 Перекрестные выпады назад (с чередованием)	<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: 13.06.2020 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-функциональная (интенсивная-максимальная скорость) 30"работы/</i> № <i>30"отдыха:</i> 1 Бёрпи	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	30"		

2 Отжимания на опоре (задние)	30"	
3 Попеременный подъем ног	30"	
4 Джампинг-Джек	30"	
5 Приседания с касанием пола	30"	
6 Отжимания	30"	
*Отдых между сериями	5 мин	
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	

Дата: 14.05.2020 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 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)	40"		
2 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)	40"		
3 Отжимания	40"		
4 Обратное скручивание	40"		
5 Боковые выпады (с чередованием)	40"		
6 Присед с опорой к стене	40"		
*Отдых между сериями	3 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		