

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 23.06.2020 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 <i>Прыжки на носках</i> 2 <i>Отжимания на опоре (задние)</i> 3 <i>Бёрпи</i> 4 <i>Высокая планка с попеременным подъёмом рук</i> 5 <i>Стойка с опорой к стене</i> 6 <i>Отжимания</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 25.06.2020 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 <i>Скалолаз</i> 2 <i>Отжимание на опоре (задние)</i> 3 <i>Планка с попеременным подъёмом ног</i> 4 <i>Боковые выпады с чередованием</i> 5 <i>Отжимания</i> 6 <i>Выпады с прыжками (с чередованием)</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 27.06.2020 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 <i>Джампинг-Джек</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	30"		

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

Дата: 28.06.2020 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 Обратное скручивание	40"		
4 Отжимания	40"		
5 Планка с попеременным подъёмом ног	40"		
6 Присед с опорой к стене	40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		