

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

| Дата: 30.06.2020 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: 02.06.2020 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: 04.07.2020 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: 05.07.2020 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 | | |