

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 09.06.2020 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) 40"работы/ 40"отдыха:</i> <b>1 Джампинг-Джек</b> <b>2 Обратное скручивание</b> <b>3 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)</b> <b>4 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)</b> <b>5 Отжимания</b> <b>6 Стойка с опорой к стене</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>3 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 10.06.2020 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>Циклическая тренировка (БЕГ,ВЕЛОСИПЕД,РОЛЛЕРЫ)</i>	<i>дев.</i> 30мин	<i>мал.</i> 40мин	
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 11.06.2020 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 ( 40"работы/ 40"отдыха ):</i> <b>1 Бёрпи</b> <b>2 Отжимание на опоре (задние)</b> <b>3 Планка с попеременным подъёмом ног</b> <b>4 Боковые выпады с чередованием</b> <b>5 Скалолаз</b> <b>6 Перекрестные выпады назад (с чередованием)</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>3 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 13.06.2020 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-функциональная (интенсивная-максимальная скорость) 30"работы/ № 30"отдыха:</i> <b>1 Бёрпи</b> <b>2 Отжимания на опоре (задние)</b> <b>3 Попеременный подъём ног</b> <b>4 Джампинг-Джек</b> <b>5 Приседания с касанием пола</b> <b>6 Отжимания</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	30" 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: 14.05.2020 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> № ОФП (круговая) 40" работы / 40" отдыха <b>1 Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)</b> <b>2 Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)</b> <b>3 Отжимания</b> <b>4 Обратное скручивание</b> <b>5 Боковые выпады (с чередованием)</b> <b>6 Присед с опорой к стене</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>3 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		