

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 23.06.2020 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>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
<b>1</b> Прыжки на носках	40"		
<b>2</b> Отжимания на опоре (задние)	40"		
<b>3</b> Бёрпи	40"		
<b>4</b> Высокая планка с попеременным подъёмом рук	40"		
<b>5</b> Стойка с опорой к стене	40"		
<b>6</b> Отжимания	40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>2 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 24.06.2020 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 - средний темп (БЕГ,ВЕЛОСИПЕД,РОЛЛЕРЫ)</i>	<i>дев.</i> 40 мин	<i>мал.</i> 50мин	
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 25.06.2020 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>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
<b>1</b> Скалолаз	40"		
<b>2</b> Отжимание на опоре (задние)	40"		
<b>3</b> Планка с попеременным подъёмом ног	40"		
<b>4</b> Боковые выпады с чередованием	40"		
<b>5</b> Отжимания	40"		
<b>6</b> Выпады с прыжками (с чередованием)	40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>2 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 27.06.2020 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 Джампинг-Джек</b> <b>2 Отжимания на опоре (задние)</b> <b>3 Прыжки на носках</b> <b>4 Попеременный подъем ног</b> <b>5 Отжимания</b> <b>6 Приседания с касанием пола</b>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	30" 30" 30" 30" 30" 30"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>3 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 28.06.2020 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> № 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 Обратное скручивание</b> <b>4 Отжимания</b> <b>5 Планка с попеременным подъёмом ног</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>2 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		