

# Спортивный дневник

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

## ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 07.07.2020 г. - вторник 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</b> <i>Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)</i> <b>2</b> <i>Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)</i> <b>3</b> <i>Обратное скручивание</i> <b>4</b> <i>Джампинг-Джек</i> <b>5</b> <i>Отжимания</i> <b>6</b> <i>Стойка с опорой к стене</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 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		

Дата: 09.07.2020 г. - четверг 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</b> <i>Бёрпи</i> <b>2</b> <i>Отжимание на опоре (задние)</i> <b>3</b> <i>Планка с попеременным подъёмом ног</i> <b>4</b> <i>Боковые выпады с чередованием</i> <b>5</b> <i>Скалолаз</i> <b>6</b> <i>Прыжки на носках</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 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		

Дата: 11.07.2020 г. - суббота 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/</i> № <i>30"отдыха:</i> <b>1</b> <i>Джампинг-Джек</i>	<i>дев.</i> 3 серии	<i>мал.</i> 4 серий	
	30"		

<b>2</b> Попеременный подъем ног	30"	
<b>3</b> Выпады с прыжками (с чередованием)	30"	
<b>4</b> Отжимания	30"	
<b>5</b> Приседания с касанием пола	30"	
<b>6</b> Отжимания на опоре (задние)	30"	
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>3 мин</b>	
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин	

Дата: 12.07.2020 г. - воскресенье Содержание	Время работы		Комментарии по самочувствию (плохо, хорошо, отлично)
<b>1. Разминка:</b>			
а) На месте всех суставов	5 мин		
б) Гимнастика-растяжка	5 мин		
<b>2. Основная часть:</b>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	
№ ОФП (круговая) 40" работы / 40" отдыха	3 серии	4 серий	
<b>1</b> Отжимания на опоре (задние)	40"		
<b>2</b> Выпады назад (с чередованием)	40"		
<b>3</b> Обратное скручивание	40"		
<b>4</b> Прыжки из приседа	40"		
<b>5</b> Отжимания	40"		
<b>6</b> Присед с опорой к стене	40"		
<b>*Отдых между сериями</b>	<b>2 мин</b>		
<b>3. Заминка:</b> Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		