

Спортивный дневник

ФИО спортсмена _____

ГБУ "СШОР №102" Москомспорта

Дата: 07.07.2020 г. - вторник 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>Выпад назад с выпрыгиванием (левая нога)</i> 2 <i>Выпад назад с выпрыгиванием (правая нога)</i> 3 <i>Обратное скручивание</i> 4 <i>Джампинг-Джек</i> 5 <i>Отжимания</i> 6 <i>Стойка с опорой к стене</i>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 08.07.2020 г. - среда 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>Циклическая тренировка - средний темп (БЕГ,ВЕЛОСИПЕД,РОЛЛЕРЫ)</i>	<i>дев.</i> 40 мин	<i>мал.</i> 50мин	
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 09.07.2020 г. - четверг 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>Бёрпи</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>Скалолаз</i> 6 <i>Прыжки на носках</i>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
	40" 40" 40" 40" 40" 40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 11.07.2020 г. - суббота 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/ № 30"отдыха:</i>	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
1 Джампинг-Джек	30"		
2 Попеременный подъем ног	30"		
3 Выпады с прыжками (с чередованием)	30"		
4 Отжимания	30"		
5 Приседания с касанием пола	30"		
6 Отжимания на опоре (задние)	30"		
*Отдых между сериями	3 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		

Дата: 12.07.2020 г. - воскресенье 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: № ОФП (круговая) 40" работы / 40" отдыха	<i>дев.</i> 4 серии	<i>мал.</i> 5 серий	
1 Отжимания на опоре (задние)	40"		
2 Выпады назад (с чередованием)	40"		
3 Обратное скручивание	40"		
4 Прыжки из приседа	40"		
5 Отжимания	40"		
6 Присед с опорой к стене	40"		
*Отдых между сериями	2 мин		
3. Заминка: Гимнастика-растяжка (на все группы мышц)	10 мин		