**Дневник спортсмена УТГ «БОКС»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров

(Ф.И.О.)

Фиксируем, сколько сделали по факту.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **утро** | **вечер** | | **утро** | **вечер** | | **утро** | **вечер** | | **утро** | **вечер** | | **утро** | **вечер** | | **утро** | **вечер** |
| **Упражнения** | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | | | Прыжки через скакалку  на двух ногах поочередно  1 подход 120-150 раз | | | Упор, лежа стоя на предплечьях  (планка)  начинать с 1 минуты | | | Подтягивание  (кол-во раз) | | | Приседание не менее 30 раз, прыжок в длину с места | | | Пресс  (скручивание) лежа на спине руки за головой, поднятие туловища колени согнуты | |
| **Понедельник** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **Вторник** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Среда** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Четверг** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Пятница** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Суббота** |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |

Здравствуйте! Заводим личный дневник спортсмена. В тетради или в текстовом документе в компьютере, где вы, будете утром и вечером фиксировать свою активность, выполняя данные упражнения. Если есть вопросы, звоните.

Нужно будет у себя сделать такую таблицу и через неделю заполнить и отправить. Мне интересно, чем вы занимались и что у вас получилось легко, а что трудно. Все сбрасывать на WhatsApp. Упражнения два раза в день лучше выполнять с 10 час. до 11 час., вечером с 16 час. до 17 час.