ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА УТГ 12 ч «Волейбол»

 Иванова Ирина 12 лет тренер - преподаватель Н.П. Мещерякова

Фиксируем сколько сделали по факту.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя****13 по 19****апреля** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** | **УТРО** | **ВЕЧЕР** |
| **упражнения** | Подъём прямых ног лёжа на спине (руки за головой опускание ног без касания пола пятками)1-2 подхода (сколько в подходах раз) | Упор лёжа стоя на предплечьях(планка) начинать с 30 сек (сколько сек) | Приседание без отрыва стоп от пола в узкой стойке минимум 25 разспина прямая | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа минимум 14-15 раз | Прыжки через скакалку1 подход150-200 или прыжок в длину с места 160-180 см 10 подходов | Стоя в упоре лёжа на пальцах 10 секили отталкивание на пальцах от стены 2-3 подхода с перерывом 10-20 секунд по 10-20 раз |
| **понедельник** | / | / | / | / | / | / |
| **вторник** | / | / | / | / | / | / |
| **среда** | / | / | / | / | / | / |
| **четверг** | / | / | / | / | / | / |
| **пятница** | / | / | / | / | / | / |
| **суббота** | / | / | / | / | / | / |

 Здравствуйте! Заводим личный дневник спортсмена в тетради или в текстовом документе в компе, 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 получалось легко, а что трудно. Всё сбрасывать на WhatsApp . Упражнения 2 раза в день лучше с 10.00 до 11.00 и вечером с 16.00 до 17.00.**