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** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** | **У Т Р О** | **В Е Ч Е Р** |
| **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 раз  спина прямая | | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа минимум 14-15 раз | | Прыжки через скакалку  1 подход  150-200  или прыжок в длину с места 160-180 см 10 подходов | | Стоя в упоре лёжа на пальцах 10 сек  или  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.**