ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА УТГ 12 ч «Волейбол»

Сидорова Маша 12 лет тренер - преподаватель Н.П. Мещерякова

Фиксируем сколько сделали по факту. Хорошая погода – передачи мяча от стены и над собой в своём дворе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **C 20**  **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 ног лёжа на спине c касанием за головой пола (руки вдоль туловища )  1-2 подхода (сколько в подходах раз) выполнять по силе возможного | | Упор лёжа стоя на предплечьях нога на ногу  (планка) начинать с 30 сек (сколько сек) | | Прыжок в высоту у стены (на стене помечаем прямую руку и выполняем прыжки, от помеченного в высоту ваш результат прыжка) 8-10 прыжков, 1 лучший пишем | | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа минимум 14-15 раз  1 подход | | Прыжки через скакалку  1 подход  150-200  или прыжок в длину с места 160-180 см 10 подходов | | **Утром** перекаты через левое, правое плечо 3 подхода по 5 раз (спину округлить, на голову не становиться)  **Вечером** « Лягушка» 3-4 подхода по 10-12 сек (хорошо распределить вес, руки ближе к бедру между ног) | |
| **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.**