Вкладыш заданий в дневник спортсмена

отделение \_\_\_\_дзюдо\_\_ группа \_\_\_\_\_\_\_\_ тренер Грачева Елена Игоревна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |
| дата | задание | описание |
|  | задание 1 | 1) Пробежка 15 минут.  2) Разминка на месте минимум 7 минут  3) Отжимания 25 раз 3 подхода  t1586606134ae.jpg  4) Лодочка 30 раз 3 подхода  t1586606134ao.jpg  5) Упражнения на пресс 40 раз 3 подхода  t1586606134ak.png  6) Приседания 30 раз 3 подхода  t1586606134ap.jpg  7)Турник 3 подхода |
| задание 2 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 3 | Бег 15 минут  Разминка минимум 7 минут  Работа на турнике:  Подтягивание-10 подходов на максимум  Вис на согнутых руках 3 подхода по максимум времени  Вис на прямых руках 3 подхода по максимум времени  Подтягивание обратным хватом 1 подход на максимум  Подтягивание узктм хватом 1 подход на максимум  Подтягивание широким хватом 1 подход на максимум |
| задание 4 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 5 | Прогулка на свежем воздухе. |
| задание 6 | Пробежка 15 минут  Разминка минимум 7 минут   1. Выпады 15 раз на каждую ногу,3 похода   t1586606134as.png   1. Пресс 40 раз 3 подхода   t1586606134ai.jpg   1. Обратные отжимания 25 раз 3 подхода   t1586606134ag.jpg   1. Берпи 40 раз 3 подхода 2. Планка минимум 1.5 минуты 4 подхода(можно делать и высокую и на локтях) 3. Подтягивания 3 подхода |
| задание 7 | Разминка 15 минут (всех суставов)  Бег 40 минут и больше(в любом темпе)  Турник 3 подхода |
| задание 8 | Прогулка на свежем воздухе. |