Дневник самоподготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ФИО | Яковицкий Станислав Владиславович |
| Дата рождения | 03.10.2000 |
| Группа | ИУ5-45Б |
| Вес | 75 кг |
| Рост | 190 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели, число, месяц, год, время занятия | Содержания физкультурного занятия | Пульс | Самочувствие | Желание заниматься |
| Суббота, 28.03.2020, день | Сгибание рук с гантелями 10кг 5x20   Сгибание рук со штангой 20кг 5x20   Подтягивания 3x10   Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 5x20 | 132 157 152 147 | В норме В норме В норме Болят руки | + |
| Вторник, 31.03.2020, день | Тяга штанги 20кг 3x15   Обратные отжимания 4x20   Берпи 3x20   Протяжка штанги к подбородку 20кг 4x25 | 154 140 170 157 | Усталость Болит спина Немного устал Легкая одышкаНемного устал | + |
| Пятница, 03.04.2020, утро | Обратные отжимания 3x20   Выпады с гантелями 4x20 5кг  Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 3x20   Берпи 3x20 | 150 152 145 152 | В норме Усталость Немного болят руки Усталость | + |
| Понедельник, 06.04.2020, утро | Обратные отжимания 3x20   Отжимания 3x15   Отведение рук с гантелями 5кг 4x25   Сгибание рук с гантелями 10кг 4x25 | 147 140 147 136 | Болит спина Усталость Болят руки Легкая одышкаНемного устал | + |
| Четверг, 09.04.2020, утро | Сгибание рук с гантелями 10кг 4x25   Отведение рук с гантелями 5кг 3x25   Берпи 4x20   Обратные отжимания 4x20 | 139 138 145 132 | Легкая одышкаНемного устал Усталость Легкая одышка Усталость | + |
| Воскресенье, 12.04.2020, день | Обратные отжимания 3x20   Протяжка штанги к подбородку 20кг 3x20  Отжимания 2x30   Тяга штанги 20кг 4x12 | 128 158 131 161 | Болит спина Нормальное Нормальное Немного болят руки | + |
| Среда, 15.04.2020, утро | Скручивания 3x30   Скручивания 4x25  Протяжка штанги к подбородку 20кг 3x20  Выпады с гантелями 4x15 5кг | 179 164 155 150 | Немного болит пресс Нормальное Болят плечи Одышка | + |
| Суббота, 18.04.2020, день | Скручивания 3x30   Обратные отжимания 3x15   Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 4x25   Скручивания 4x20 | 159 126 145 144 | Болит пресс Немного устал Усталость Болит пресс | + |
| Вторник, 21.04.2020, день | Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 4x20   Подтягивания 4x12   Отведение рук с гантелями 5кг 4x20   Сгибание рук со штангой 20кг 5x20 | 143 153 146 141 | Легкая одышкаНемного устал Болят руки Болят руки Нормальное | + |
| Пятница, 24.04.2020, день | Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 3x20   Берпи 4x20   Подтягивания 4x12   Сгибание рук со штангой 20кг 3x20 | 147 138 147 146 | Легкая одышкаНемного устал Нормальное Легкая одышкаНемного устал Немного болят руки | + |
| Понедельник, 27.04.2020, день | Отведение рук с гантелями 5кг 3x20   Тяга штанги 20кг 4x20   Протяжка штанги к подбородку 20кг 4x20  Сгибание рук с гантелями 10кг 4x25 | 143 165 153 146 | Нормальное Легкая одышка Немного болят руки Болят руки | + |
| Четверг, 30.04.2020, день | Протяжка штанги к подбородку 20кг 3x20  Скручивания 5x20   Сгибание рук со штангой 20кг 3x25   Подтягивания 4x15 | 159 145 166 152 | Нормальное Усталость Нормальное Усталость | + |
| Воскресенье, 03.05.2020, день | Отжимания 4x15   Выпады с гантелями 4x20 5кг  Разгибание руки из-за головы с гантелей 5кг 3x25   Тяга штанги 20кг 3x15 | 131 150 142 151 | В норме Усталость Хорошее Немного болит спина | + |