**Дневник самоподготовки**

**Ф.И.О:** Люляев Иван Александрович Обозначения:

**Дата рождения:** 21.06.2001 п – подход

**Факультет, группа:** ИУ, ИУ6-12Б

**Вес, рост:** 76 кг, 188 см

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата и время** | **Тренировка** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| среда  18.09.19  21:00 – 22:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 60 кг, 120 сек  - Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз, 90 сек  - Разводы на грудь, 3п по 10 раз, 90 сек  - Разводка рук на трицепс, 4п по 15 раз, 60 сек  - Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 83  После: 125 | Отлично | + |
| Воскресенье  22.09.19  11:00 – 12:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Приседания, 4п по 20 раз, 90 сек  - Жим ногами, 4п по 12 раз, 120 сек  - Выпады, 2п, 90 сек  - Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Обратный подьем на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Подъем ног на икры, 4п по 15 раз, 90 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 72  После: 130 | Отлично | + |
| среда  25.09.19  21:00 – 22:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 60 кг, 120 сек  - Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз, 90 сек  - Разводы на грудь, 3п по 10 раз, 90 сек  - Разводка рук на трицепс, 4п по 15 раз, 60 сек  - Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 75  После: 132 | Хорошо | - |
| Воскресенье  29.09.19  11:00 – 12:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Приседания, 4п по 20 раз, 90 сек  - Жим ногами, 4п по 12 раз, 120 сек  - Выпады, 2п, 90 сек  - Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Обратный подьем на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Подъем ног на икры, 4п по 15 раз, 90 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 72  После: 122 | Отлично | + |
| среда  02.10.19  21:00 – 22:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Разгибание спины, 2п по 15 раз, 60 сек  - Подтягивания широким хватом, 4п по 5 раз, 90 сек  - Пуловер, 4п по 12 раз, 90 сек  - Подъем на бицепс на скамье, 4п по 12 раз, 60 сек  - Подъем на согнутой скамье, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 80  После: 125 | Отлично | + |
| Воскресенье  06.10.19  11:00 – 12:10 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (55 мин)  - Приседания, 4п по 20 раз, 90 сек  - Подъем спины, 4п по 15 раз, 90 сек  - Выпады, 2п, 90 сек  - Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Обратный подьем на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Подъем ног на икры, 4п по 15 раз, 90 сек  - Гантели на задние дельты, 4п по 10 раз, 60 сек  - Подъем гантелей в согнутом локте, 4п по 8 раз, 60 сек  - Жим плечами, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 85  После: 127 | Отлично | + |
| среда  09.10.19  21:00 – 22:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Разгибание спины, 2п по 15 раз, 60 сек  - Подтягивания широким хватом, 4п по 5 раз, 90 сек  - Пуловер, 4п по 12 раз, 90 сек  - Подъем на бицепс на скамье, 4п по 12 раз, 60 сек  - Подъем на согнутой скамье, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 80  После: 125 | Отлично | + |
| Воскресенье  13.10.19  11:00 – 12:10 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (55 мин)  - Приседания, 4п по 20 раз, 90 сек  - Подъем спины, 4п по 15 раз, 90 сек  - Выпады, 2п, 90 сек  - Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Обратный подьем на тренажере, 4п по 10 раз, 90 сек  - Подъем ног на икры, 4п по 15 раз, 90 сек  - Гантели на задние дельты, 4п по 10 раз, 60 сек  - Подъем гантелей в согнутом локте, 4п по 8 раз, 60 сек  - Жим плечами, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 82  После: 122 | Отлично | + |
| среда  16.10.19  21:00 – 22:00 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Элипс  Основная часть (45 мин)  - Разгибание спины, 2п по 15 раз, 60 сек  - Подтягивания широким хватом, 4п по 5 раз, 90 сек  - Жим гантелей на спину, 4п по 10 раз, 90 сек  - Подтягивания обратным хватом, 4п по 7 раз, 90 сек  - Подъем согнутой штанги на скамье на бицепс, 4п по 10 раз, 60 сек  - Скручивания на пресс, 4п по 15 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 81  После: 123 | Отлично | + |
| Воскресенье  20.10.19  11:00 – 12:20 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  Основная часть (65 мин)  - Жим штанги лежа, 3п по 8 раз, 65кг, 120 сек  - Жим гантелей с наклоном, 4п по 10 раз, 40 кг, 120 сек  - Тренажер «Бабочка», 4п, 15 раз, 40кг, 90 сек  - Разведение гантелей, 2п по 10 раз, 90 сек  - Подтягивания обратным хватом, 4п по 7 раз, 90 сек  - Жим штанги со скамьи на бицепс, 4п по 12 раз, 90 сек  - Молот, 4п по 10 раз, 60 сек  - Подьем гантелей на бицепс, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 82  После: 128 | Отлично | + |
| среда  23.10.19  21:00 – 21:50 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Разминочное плавание  Основная часть (35 мин)  - Плавание брасом, 10 раз по 25м  - Плавание кролем, 10 раз по 25м  - На спине, 10 раз по 25м  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 80  После: 132 | Отлично | + |
| Воскресенье  27.10.19  11:00 – 12:20 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  Основная часть (65 мин)  - Жим штанги лежа, 3п по 8 раз, 65кг, 120 сек  - Жим гантелей с наклоном, 4п по 10 раз, 40 кг, 120 сек  - Тренажер «Бабочка», 4п, 15 раз, 40кг, 90 сек  - Разведение гантелей, 2п по 10 раз, 90 сек  - Подтягивания обратным хватом, 4п по 7 раз, 90 сек  - Жим штанги со скамьи на бицепс, 4п по 12 раз, 90 сек  - Молот, 4п по 10 раз, 60 сек  - Подьем гантелей на бицепс, 4п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 79  После: 126 | Отлично | + |
| среда  30.10.19  21:00 – 21:40 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Разминочное плавание  Основная часть (25 мин)  - Плавание брасом, 10 раз по 25м  - Плавание кролем, 10 раз по 25м  - На спине, 10 раз по 25м  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 90  После: 127 | Отлично | + |
| Воскресенье  03.11.19 | Не занимался из-за болезни |  |  |  |
| среда  06.11.19 | Не занимался из-за болезни |  |  |  |
| Воскресенье  10.11.19 | Не занимался из-за болезни |  |  |  |
| среда  13.11.19 | Не занимался из-за болезни |  |  |  |
| Воскресенье  17.11.19 | Не занимался из-за болезни |  |  |  |
| среда  20.11.19 | Восстановление после болезни |  |  |  |
| Воскресенье  24.11.19  21:00 – 21:40 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Разминочное плавание  Основная часть (25 мин)  - Плавание брасом, 8 раз по 25м  - Плавание кролем, 8 раз по 25м  - На спине, 8 раз по 25м  - Плавание брасом ускоренно, 4 раза по 25м  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 95  После: 123 | Отлично | + |
| среда  27.11.19 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Разминочное плавание  Основная часть (45 мин)  - Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50 кг, 120 сек  - Жим гантелей на накл. скамье, 3п по 10 раз, 90 сек  - Разводы на грудь, 3п по 10 раз, 90 сек  - Суперсет на бицепс, 3п по 3 по 8 раз, 60 сек  - Бицепс на тренажере, 3п по 10 раз, 60 сек  Заключение (7 мин)  - Растяжка |  |  |  |
| Воскресенье  29.11.19  21:00 – 21:40 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Наклоны  - Вращения плечами  - Соединение рук за спиной  Основная часть (25 мин)  - Приседания 3 серии по 20 раз  - Пресс 3 серии по 20 раз  - Брусья 3 серии по 20 раз  - Спина 3 серии по 20 раз  - Отжимания 3 серии по 20 раз  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 95  После: 123 | Отлично | + |
| среда  06.12.19 | Разминка (8 мин)  - Вращение головой  - Вращения туловищем  - Вращения руками и локтями  - Наклоны  - Вращения плечами  - Соединение рук за спиной  Основная часть (25 мин)  - Приседания 3 серии по 20 раз  - Пресс 3 серии по 20 раз  - Брусья 3 серии по 20 раз  - Спина 3 серии по 20 раз  - Отжимания 3 серии по 20 раз  Заключение (7 мин)  - Растяжка | До: 90  После: 130 | Отлично | + |