**Дневник самоподготовки**

Ф.И.О: Люляев Иван Александрович п - подход

Дата рождения: 21.06.2001

Группа: ИУ6-22Б

Вес: 79кг

Рост: 188см

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | Содержание физкультурного занятия | Пульс | Самочувствие | Желание заниматься |
| 10.02.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 83  После 125 | отличное | + |
| 17.02.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 72  После 130 | отличное | + |
| 24.02.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 90  После 127 | хорошее | + |
| 02.03.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 88  После 122 | отличное | + |
| 23.03.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Разгибание спины, 2п по 15 раз * *Подтягивания широким хватом, 4п по 7 раз* * *Пуловер, 4п по 12 раз* * *Подъем гантелей на бицепс на скамье, 4п по 12 раз* * *Подъем на бицепс на согнутой скамье, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 85  После 125 | отличное | + |
| 27.03.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 3 серии по 20 раз * *Пресс, 3 серии по 20 раз* * *Брусья, 3 серии по 10 раз* * *Спина (разгибания), 3 серии по 20 раз* * *Отжимания, 3 серии по 20 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 82  После 132 | хорошее | + |
| 30.03.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Разгибание спины, 2п по 15 раз * *Подтягивания широким хватом, 4п по 7 раз* * *Пуловер, 4п по 12 раз* * *Подъем гантелей на бицепс на скамье, 4п по 12 раз* * *Подъем на бицепс на согнутой скамье, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 80  После 127 | хорошее | + |
| 03.04.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 3 серии по 20 раз * *Пресс, 3 серии по 20 раз* * *Брусья, 3 серии по 10 раз* * *Спина (разгибания), 3 серии по 20 раз* * *Отжимания, 3 серии по 20 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 85  После 130 | отличное | + |
| 06.04.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 85  После 130 | отличное | + |
| 10.04.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 82  После 129 | отличное | + |
| 13.04.20 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 88  После 130 | отличное | + |
| 17.04.20 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 85  После 129 | отличное | + |
| 20.04.20 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Разгибание спины, 2п по 15 раз * *Подтягивания широким хватом, 4п по 7 раз* * *Пуловер, 4п по 12 раз* * *Подъем гантелей на бицепс на скамье, 4п по 12 раз* * *Подъем на бицепс на согнутой скамье, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*   * *Растяжка* | До 86  После 131 | отличное | + |
| 24.04.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 3 серии по 20 раз * *Пресс, 3 серии по 20 раз* * *Брусья, 3 серии по 10 раз* * *Спина (разгибания), 3 серии по 20 раз* * *Отжимания, 3 серии по 20 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 82  После 128 | отличное | + |
| 27.04.20 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Разгибание спины, 2п по 15 раз * *Подтягивания широким хватом, 4п по 7 раз* * *Пуловер, 4п по 12 раз* * *Подъем гантелей на бицепс на скамье, 4п по 12 раз* * *Подъем на бицепс на согнутой скамье, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 81  После 134 | отличное | + |
| 01.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 3 серии по 20 раз * *Пресс, 3 серии по 20 раз* * *Брусья, 3 серии по 10 раз* * *Спина (разгибания), 3 серии по 20 раз* * *Отжимания, 3 серии по 20 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 77  После 125 | отличное | + |
| 04.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 79  После 122 | удовлетворительное | + |
| 08.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 85  После 121 | отличное | + |
| 11.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Жим штанги лежа на грудь, 4п по 10 раз, 50кг * *Жим гантелей на скамье, 3п по 10 раз* * *Разводы на грудь, 3п по 10 раз* * *Разводы рук на трицепс, 4п по 15 раз* * *Французский жим штанги лежа, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 75  После 134 | отличное | + |
| 15.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Приседания, 4п по 20 раз * *Жим ногами, 4п по 12 раз* * *Выпады, 2п* * *Подъем ног на тренажере, 4п по 10 раз* * *Подъем ног на икры, 4п*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 79  После 125 | нормальное | + |
| 19.05.2020 | *Подготовительная часть(разминка)*   * Вращения головой * Вращение туловищем * Вращения локтями и плечевым суставом * Бег (5 мин)   *Основная часть*   * Разгибание спины, 2п по 15 раз * *Подтягивания широким хватом, 4п по 7 раз* * *Пуловер, 4п по 12 раз* * *Подъем гантелей на бицепс на скамье, 4п по 12 раз* * *Подъем на бицепс на согнутой скамье, 4п по 12 раз*   *Заключительная часть*  *Растяжка* | До 77  После 129 | отличное | + |