

Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района
Спортивная школа «Юность»



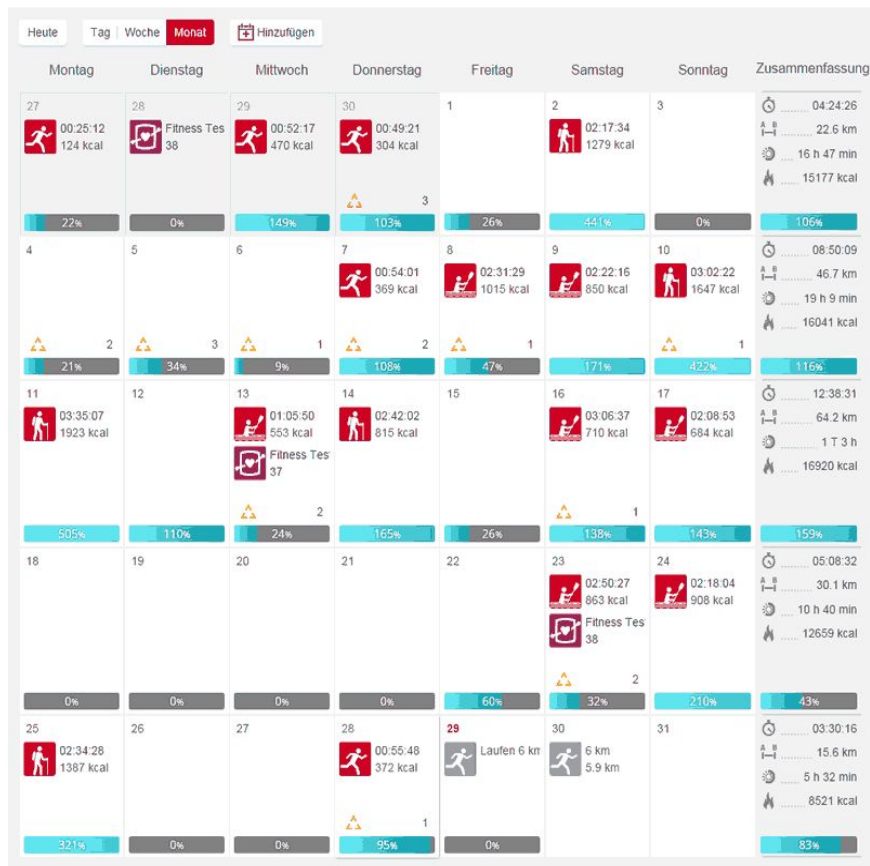
СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

инструктор-методист
Панкова Лариса Олеговна

2022г

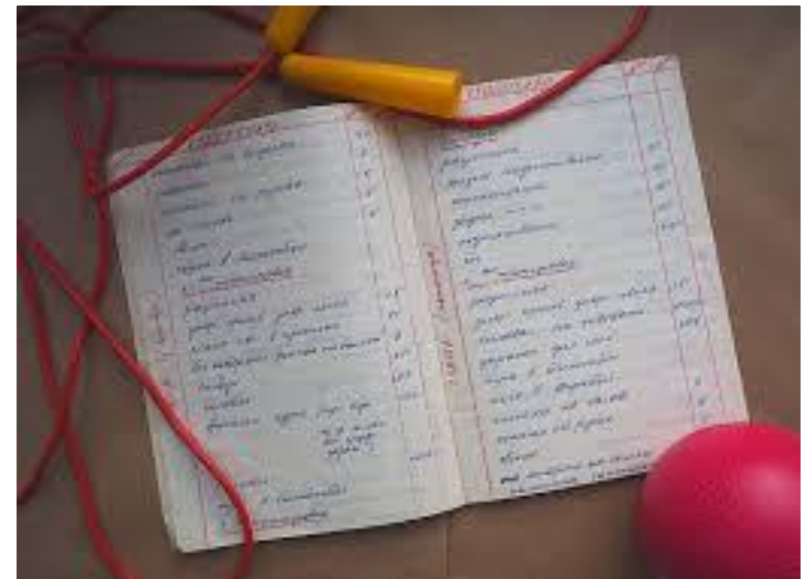


Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями



Данные записываются в тетрадь или ведутся электронные дневники.

Без спортивного дневника результатов достичь будет трудно, т.к. просто можно забыть необходимые для анализа данные



Рекомендации к заполнению спортивного дневника:

- заполнять оперативный план**
- расписывать полностью свой распорядок дня**
- характер выполнения задания на тренировке, соревнованиях**
- антропометрические данные**
- нагрузка, настроение, самочувствие**
- результаты прикидок, соревнований**
- энергия (т.е. были ли у вас силы на тренировку),**
- нюансы тренировки и ощущения,**
- свои соображения и предположения,**
- собственная оценка проведенной тренировки по пятибалльной шкале.**
- в конце сезона подводить итог и анализировать динамику роста**

ПЛАН:

- I Подтвердить МС
- II Занять на Т.Р. с 1-6
- III Кол-во стартов 60
- IV Соревновательный км. 2500
- V Общий км. 15.000
- VI Объём силовой работы 8.000

25 июля пятница
 0⁰⁰ тр-ко 70 км.
 30 км индивидуалька на раздельном велосипеде на 3,5-4,5.
 настр - норм
 сам - норм
 настр - 4,5
 245/4755/16.050

26 июля суббота
 0⁰⁰ тр-ко 55 км.
 25 км индивидуалька на раздельном велосипеде, 2х2 км на 4,5, -
 встречивание.
 настр - норм
 сам - норм
 настр - 4,5
 17⁰⁰ - Откатка 20 км
 320/1830/16.125

28 июля воскресенье
СПАРТАЦИАДА ЧИПОДЕМИ
 Индивидуальная гонка 15 км
 Яо старт впереди на камешке
 Разминка 20 км, старт 20 минут.
 Жена стоит силовая гонка
 ездила, можно сказать ровно.
 Включивать передачи не полуго-
 лось, передача отжималась для
 результат слабый.
 I - Бурякова - 20.11 настр - макс
 II - Челик - 21.09 сам - макс
 настр - 5,5
 Результат - 21.52 = 55 км.
 Место - 5 315/1885/16.180

26 июля понедельник
 0⁰⁰ тр-ко 65 км.
 Сидим на трассе групповой гонки
 брали 3 круга специально в параз
 настр - норм
 сам - макс
 настр - 4,5
 Откатка 20 км.
 - 85 км
 85/470/16.265

27 июля вторник
Групповая гонка 70 км Ферчев
 На первом круге кепкой отбегала
 Захарова в параз к ней переключи-
 лась Буря. На втором круге, думала,
 что не отбегает параз, но позже
 стало ясно что параз, сам
 отбегала с каждым кругом все
 дальше на 5-ем круге я отбегала
 4 км параз, она дала мне
 достала. Яо 1-ое отрыва разрыв
 составил до 35 сек, но после
 того как жена отбегала параз
 снова встала. После потакала
 еще отбегала не паразов, Буря-
 чина стала гонка доми ч Буря-
 чинской. В итоге можно сказать
 не отбегала, но и не достала отрыва
 по-прежнему проиграла гонку,
 до и финишного круга
 I - Бурякова настр - макс
 II - Захарова сам - макс
 III - Бурякова настр - 5,5
 Результат - 15.15
 Место - 5
 2120 км
 205/2040/16.585

Зоны интенсивности

2 марта 2010 года.

I зона - до 135 чд.

II зона - 135 - 155 чд.

III зона - 155 - 175 чд.

IV зона - выше 175 чд.

Паво - 165 чд.

19 июля 2011 года

I зона - до 140 чд

II зона - 140 - 160 чд

III зона - 160 - 180 чд

IV зона - выше 180 чд.

Паво - 172 чд

Трижды

2 км. - 3.06.

2 км. - 3.13.

4 км. - 6.03.

4 км. - 6.10.

4 км. - 6.04.

2 км. - 3.07.

10 км. - 15.30.

10 км. - 15.17.

4 км. - 6.06.

2 км. - 2.56.

2 км. - 3.11.

10 км. - 15.24.

4 км. - 6.03.

4 км. - 6.22.

10 км. - 15.46.

2 км. - 2.57.

2 км. - 2.59.

4 км. - 6.07.

4 км. - 6.01.

4 км. - 6.31.

2 км. - 3.22.

10 км. - 15.40.

2 км. - 3.12.

4 км. - 6.29.

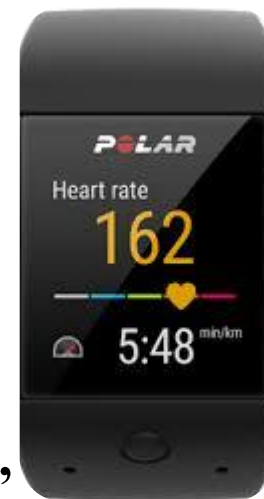
Лучшие результаты

2 км. - 2.56.

4 км. - 6.01.

10 км. - 15.14.

Современные технологии



**Собрать данные о
тренировках, детально
проанализировать их,
поделиться с друзьями - все это возможно с
различными современными пульсометрами,
шагомерами и популярными
интернет-сервисами**

Главная суть ведения дневника – это развитие мышления спортсмена

**На важных тренировках и во время соревнований
тренер не может физически быть рядом.
Для спортсмена находясь в стрессовой ситуации,
очень важно принять решение быстрее своих
соперников, а главное самостоятельно.**



Самоконтроль спортсменам позволяет более точно оценить свое физическое состояние и скорректировать нагрузку и тем самым избежать переутомления и травм



Лучшие результаты
за сезон!

2 км. - 2:32

4 км. - 6:00

10 км. - 13:46

20 км. - 28:40 25 км. - 34:40

20 км. (пара) - 28:12 25 км. парол 34:12

50 км. (континент) - 1:10:38

50 км. (средна) - 1:14:40

75 км. ср - 2:14:57

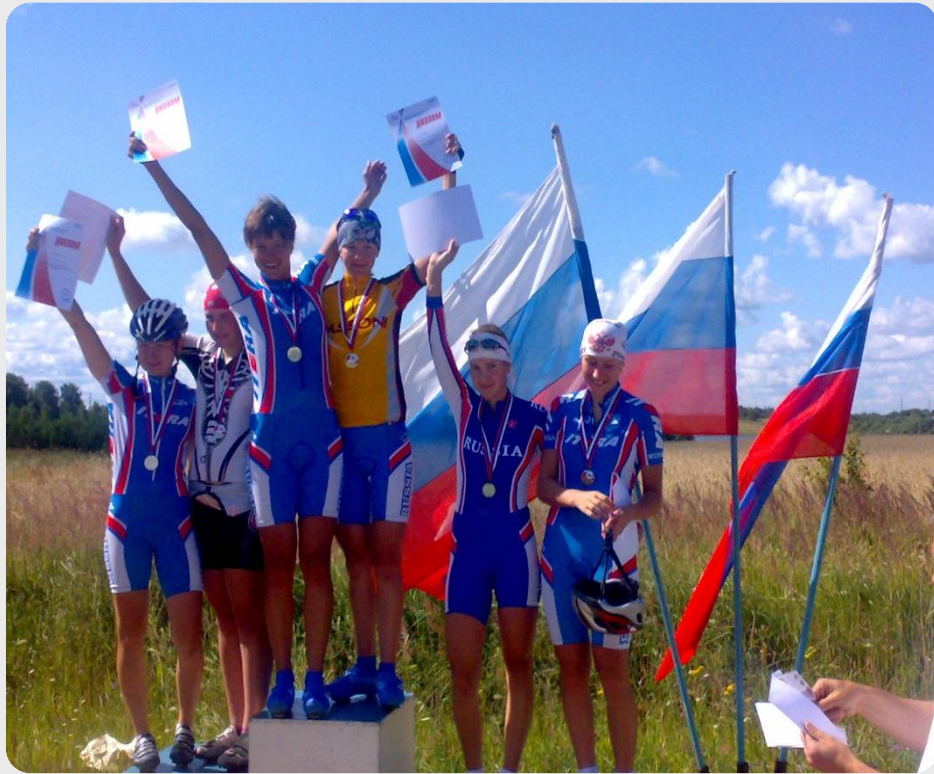
100 км. (средна) - 3:05:15 2:46:17

Кол-во стартов - 44

Обязей км - 19:500

Серебряковатеевн. км. - 19:15

**Спортивный дневник
необходим для
наибольшей
продуктивности
тренировок и
достижения высоких
спортивных
результатов**



CICLOMARCHE

giusep

CICLOMARCHE

giusep



Занимайтесь спортом!