

| Содержание<br>тренировки                         | Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть) |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |  |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
|  | 05.10.2020   | 06.10.2020 | 07.10.2020 | 08.10.2020 | 09.10.2020 | 10.10.2020 | 12.10.2020 | 13.10.2020 | 14.10.2020 | 15.10.2020 | 16.10.2020 | 17.10.2020 |  |
|  | компл. 1   | компл. 2   | компл. 3   | компл. 4   | компл. 5   | компл. 6   | компл. 1   | компл. 2   | компл. 3   | компл. 4   | компл. 5   | компл. 6   |  |
| Подготовительная<br>часть. 20 минут.<br>Разминка |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |  |
| Основная часть 60<br>минут. Комплекс<br>заданий  |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |  |
| Заключительная<br>часть 30 минут                 |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |  |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| <b>Содержание<br/>тренировки</b>                 | <b>Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 19.10.2020  | 20.10.2020 | 21.10.2020 | 22.10.2020 | 23.10.2020 | 24.10.2020 | 26.10.2020 | 27.10.2020 | 28.10.2020 | 29.10.2020 | 30.10.2020 | 31.10.2020 |
|  | КОМПЛ. 1  | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   |
| Подготовительная<br>часть. 20 минут.<br>Разминка |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Основная часть 60<br>минут. Комплекс<br>заданий  |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Заключительная<br>часть 30 минут                 |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| <b>Содержание<br/>тренировки</b>              | <b>Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | 02.11.2020  | 03.11.2020 | 05.11.2020 | 06.11.2020 | 07.11.2020 | 09.11.2020 | 10.11.2020 | 11.11.2020 | 12.11.2020 | 13.11.2020 | 14.11.2020 | 16.11.2020 |
|   | КОМПЛ. 1  | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   |
| Подготовительная часть. 20 минут.<br>Разминка |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Основная часть 60 минут. Комплекс заданий     |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Заключительная часть 30 минут                 |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| Содержание<br>тренировки                         | Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть) |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 17.11.2020   | 18.11.2020 | 19.11.2020 | 20.11.2020 | 21.11.2020 | 23.11.2020 | 24.11.2020 | 25.11.2020 | 26.11.2020 | 27.11.2020 | 28.11.2020 | 30.11.2020 |
|  | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   |
| Подготовительная<br>часть. 20 минут.<br>Разминка |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Основная часть 60<br>минут. Комплекс<br>заданий  |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Заключительная<br>часть 30 минут                 |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| <b>Содержание<br/>тренировки</b>                 | <b>Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 01.12.2020  | 02.12.2020 | 03.12.2020 | 04.12.2020 | 05.12.2020 | 07.12.2020 | 08.12.2020 | 09.12.2020 | 10.12.2020 | 11.12.2020 | 12.12.2020 | 14.12.2020 |
|  | КОМПЛ. 1  | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   |
| Подготовительная<br>часть. 20 минут.<br>Разминка |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Основная часть 60<br>минут. Комплекс<br>заданий  |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Заключительная<br>часть 30 минут                 |   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| Содержание тренировки                         | Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть) |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | 15.12.2020   | 16.12.2020 | 17.12.2020 | 18.12.2020 | 19.12.2020 | 21.12.2020 | 22.12.2020 | 23.12.2020 | 24.12.2020 | 25.12.2020 | 26.12.2020 | 28.12.2020 |
|   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   |
| Подготовительная часть. 20 минут.<br>Разминка |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Основная часть 60 минут. Комплекс заданий     |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Заключительная часть 30 минут                 |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_

Дневник спортсмена (ФИО) \_\_\_\_\_

ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» отделение «Олимпия»

| Содержание<br>тренировки                         | Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть) |            |            |            |            |            |            |            |            |  |  |  |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|
|  | 29.12.2020   | 30.12.2020 | 09.01.2021 | 11.01.2021 | 12.01.2021 | 13.01.2021 | 14.01.2021 | 15.01.2021 | 16.01.2021 |  |  |  |
|  | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   | КОМПЛ. 4   | КОМПЛ. 5   | КОМПЛ. 6   | КОМПЛ. 1   | КОМПЛ. 2   | КОМПЛ. 3   |  |  |  |
| Подготовительная<br>часть. 20 минут.<br>Разминка |  |            |            |            |            |            |            |            |            |  |  |  |
| Основная часть 60<br>минут. Комплекс<br>заданий  |  |            |            |            |            |            |            |            |            |  |  |  |
| Заключительная<br>часть 30 минут                 |  |            |            |            |            |            |            |            |            |  |  |  |

Подпись законного представителя или спортсмена \_\_\_\_\_