

Образец «Спортивного дневника»

Дата _____

№ п/п	Упражнение / наименование задания	Количество повторений или серий упражнений	Самочувствие, ощущение	Примечание

Дата _____

№ п/п	Упражнение / наименование задания	Количество повторений или серий упражнений	Самочувствие, ощущение	Примечание