

Дневник занимающегося

Участник

(ФИО) _____

Физкультурно-спортивная организация

(наименование организации) _____

Дата занятия: « » _____ 202 г.

Место проведения занятия:

Виды упражнений	Количество упражнений	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1 .Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятия: « » _____ 202 г.

Место проведения занятия:

Виды упражнений	Количество упражнений	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1 .Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятия: « » _____ 202 г.

Место проведения занятия:

Виды упражнений	Количество упражнений	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1 .Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		