

Дневник.

Фамилия:

Имя:

Дата:

Перечень упражнений	Кол-во сделанных упражнений, отметка о выполнении	Описание самочувствия (Легко/средне/сложно)
<i>Легкий бег</i>		
<i>Отжимания</i>		
<i>Приседания</i>		
<i>Планка</i>		
<i>Пресс</i>		
<i>Кросс</i>		

Краткие комментарии к самочувствию во время тренировки.

(Что-то болело, колот бок правый/левый, кружилась голова, трудно дышать)