

Дневник.

Фамилия:

Имя:

Дата:

Перечень упражнений.	Кол-во сделанных упражнений, отметка о выполнении	Описание самочувствия (Легко/средне/сложно)
<i>Подтягивания на перекладине</i>		
<i>Поднос ног к перекладине</i>		
<i>Наклоны туловища</i>		
<i>Приседания на одной ноге</i>		
<i>Упражнения на кисти рук</i>		
<i>Приседания</i>		
<i>Лодочка</i>		
<i>Скручивания</i>		
<i>Скалолаз</i>		

Краткие комментарии к самочувствию во время тренировки.

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