

Дневник самоконтроля

Фамилия:

Имя:

Дата:

№	Упражнения	Количество или время выполнения	Описание самочувствия (легко/средне/сложно)
1	Разминка: наклоны, круговые движения рук, ног, туловища.		
2.	Бег на месте.		
3.	Приседания		
4.	Упражнение "скоростной фигурист"		
5.	Выпрыгивания из приседа		
6.	Прыжки в длину		
7.	Упражнение "птица-собака"		
8.	Приседания на одной ноге		
9.	Выпады вперед		
10.	подъем на носок		
11.	Планка		
12.	Боковая планка		
13.	Берпи		