

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.	Глубокие приседания		
4.	Боковые выпады		
5.	Приседания на одной ноге		
6.	Глубокие выпады вперед		
7.	Выпрыгивания		
8.	Обратные выпады		
9.	Ягодичный мост		
10.	Велосипед		
11.	Ножницы		
12.	Берпи		