Образец раздела дневника

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жалобы и болевые ощущения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься ФУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Объем выполненных физических упр. (время) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс утром - лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| разница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тест по выбору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Работоспособность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В таблицу проставляются цифровые значения оценки показателей состояния и тестов