

Дневник самонаблюдения
 при выполнении комплекса упражнений на развитие гибкости.
 Домашние тренировки

Имя, фамилия Арина Соколова

| Дата тренировки (день, месяц) | Комплекс упражнений выполнен полностью? (да/нет) | Какие упражнения получились хорошо? (поставь № упражнения) | Какие упражнения пока не получаются? (Поставь № упражнения) | Самочувствие | Настроение | Что изменилось? - ничего не изменилось + я становлюсь более гибким ? изменений пока нет |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | Устал Боль в мышцах Бодрость Прилив энергии | Грустное Спокойное Весёлое Отличное | |
| 9.11 | да | 1, 5, 6 | 2, 3, 4, 7, 8, 9 | Устала | Отличное | + |
| 13.11 | да | 1, 4, 5, 6 | 2, 3, 7, 8, 9 | Бодрость | Отличное | + |
| 16.11 | да | 1, 4, 5, 6, 8 | 2, 3, 7, 9 | Бодрость | Отличное | + |
| 18.11 | да | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | - | Прилив энергии | Отличное | + |
| 20.11 | да | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | - | Прилив энергии | Отличное | + |
| 23.11 | да | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | - | Прилив энергии | Отличное | + |
| 25.11 | да | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | - | Прилив энергии | Отличное | + |
| | | 12 | | | | x |